

# **LUONTOKOKEMUS SISÄTILOISSA TUOLIJUMPATEN**

## **Elämysvideon prototyyppi**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Visamäki, muotoilun koulutus

kevät 2018

lines Kuusisto

Muotoilun koulutus

Visamäki

---

<b>Tekijä</b>	lines Kuusisto	<b>Vuosi</b> 2018
<b>Työn nimi</b>	Luontokokemus sisätiloissa tuolijumpaten – elämysvideon prototyyppi	
<b>Työn ohjaajat</b>	Mirja Niemelä, Juha Laurikainen	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön aiheena on kehittää ikäihmisiä liikunnallisesti osallistava ja heille luontokokemuksen sisätiloissa tarjoava konsepti. Työn toimeksiantaja on Lahden vanhusten asuntosäätiö sr:n Palvelukeskus Onnelanpolku. Opinnäytetyössä suunnitellaan ja valmistetaan prototyyppi luontoteemaisesta tuolijumppavideosta. Videomuotoiseen palvelutuotteeseen päädyttiin yhdessä toimeksiantajan kanssa.

Opinnäytetyössä tarkastellaan videon prototyypin suunnittelun vaiheita. Tavoitteena on suunnitella elämyksellinen video, joka tuottaa kohderyhmälleen hyvinvointia. Työssä on kohderyhmäkeskeinen näkökulma, ja Palvelukeskus Onnelanpolun asukkaita osallistetaan mukaan suunnitteluprosessiin. Tiedonhankintakeinoina käytetään havainnointia, haastattelua ja kyselyä. Opinnäytetyössä tehdään pienimuotoinen katsaus olemassa oleviin ikäihmisille suunnattuihin tuolijumppavideoihin, sekä ikäihmisille suunnattuihin luonto- ja liikuntapalveluihin.

Opinnäytetyön tuloksena on prototyyppi luontoteemaisesta tuolijumppavideosta. Valmiista prototyypistä kerätään palautetta kohderyhmältä ja toimeksiantajalta. Työn pohdintaosuudessa saatua palautetta analysoidaan, ja sen perusteella pohditaan konseptin jatkokehitysmahdollisuuksia.

**Avainsanat** Ikäihmiset, hyvinvointi, elämyksellisyys, kohderyhmäkeskeisyys, luontokokemus

**Sivut** 47 sivua, joista liitteitä 6 sivua

Degree Programme in Design  
Visamäki Campus

---

<b>Author</b>	lines Kuusisto	<b>Year</b> 2018
<b>Subject</b>	An Indoor Encounter with Nature via Chair Exercising – an Experience Video Prototype	
<b>Supervisors</b>	Mirja Niemelä, Juha Laurikainen	

---

#### ABSTRACT

The purpose of this thesis was to develop a nature themed, kinematically activating concept for elderly indoors. The thesis was commissioned by Palvelukeskus Onnelanpolku, which is a part of Lahti Foundation of Housing and Services for Elderly (Lahden vanhusten asuntosäätiö sr). The aim of the thesis was to design a prototype of a video that combines nature experience with chair exercising.

This thesis examines the phases of the design process of a video prototype. The aim was to create a video experience that improves the well-being of the target group. The point of view towards the topic was user-centered, and a group of Palvelukeskus Onnelanpolku residents were involved in the design process. The methods used were interview, inquiry and observation. The thesis also takes an overview of existing elder-targeted chair exercise videos, and services that utilize nature and exercising in recreational activities.

The outcome of this thesis is a prototype of a nature-themed activating video for elderly. Conclusions were made according to observations made during the process, and the feedback given by the target group and the commissioner. In the discussion section of this thesis, the possibilities of the future development of the concept are considered.

**Keywords** User-centered design, elderly, well-being, nature experience, exercise

**Pages** 47 pages including appendices 6 pages

# SISÄLLYS

JOHDANTO .....	1
1.1 Toimeksiantaja.....	2
1.2 Työn tavoitteet, sisältö ja rajaus.....	2
1.3 Tiedonhankintamenetelmät.....	5
1.3.1 Haastattelu ja kysely .....	5
1.3.2 Asiantuntijahaastattelu.....	6
1.3.3 Havainnointi .....	6
1.4 Keskeiset käsitteet .....	7
1.4.1 Käyttäjäkeskeinen suunnittelu .....	7
1.4.2 Konsepti, konseptisuunnittelu .....	7
1.4.3 Ikäihminen.....	8
1.4.4 Tuolijumppa .....	8
1.4.5 Elvyttävä luontokokemus.....	8
1.4.6 Toimintakyky .....	8
2 TAUSTATEORIAMAT .....	10
2.1 Palvelumuotoilu.....	10
2.1.1 Empatia ja asiakasymmärrys.....	10
2.1.2 Palvelutuote, palvelupaketti .....	11
2.1.3 Palvelupolku .....	11
2.2 Hyvinvoinnin muotoilu.....	12
2.3 Tunnelmamuotoilu.....	13
2.4 Yhteissuunnittelu .....	14
3 TIEDONHANKINTA JA SUUNNITTELU .....	15
3.1 Luonnon terveysvaikutukset .....	15
3.2 Luontokuvan ja luontovideon terveysvaikutukset .....	16
3.3 Kohderyhmän liikuntatottumukset ja -tarpeet .....	16
3.4 Ikääntyneiden liikuntatottumukset ja -suositukset Suomessa .....	17
3.5 Ikäihmisille suunnattujen tuolijumppavideoiden tarjonta .....	18
3.6 Katsaus ikäihmisille suunnattuihin liikunta- ja luontokonsepteihin.....	21
3.7 Asukkaiden toiveet luontoteemaiselle tuolijumpalle.....	25
3.8 Elämyksellisyyttä elvyttävän luontokokemuksen periaatteilla .....	25
3.8.1 Metsän tervehtiminen .....	26
3.8.2 Näköala mäeltä.....	26
3.8.3 Nuotio .....	26
3.8.4 Vesi.....	27
3.8.5 Kallio.....	27
4 TOTEUTTAMINEN.....	28
4.1 Videon kuvaukset ja äänittäminen .....	30
4.2 Näytevideon esitys.....	30
4.3 Videon editointi .....	31



5	VIDEON PROTOTYYPPI .....	32
5.1	Prototyypin ensi-ilta.....	32
5.2	Prototyypin esittely sotaveteraaniryhmälle.....	34
6	ARVIOINTI JA POHDINTA .....	35
	LÄHTEET .....	39
	Liitteet	
Liite 1	KYSELYLOMAKE	
Liite 2	HAASTATTELUKYSYMYKSET	
Liite 3	PALAUTELOMAKE	

## JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on kehittää ikäihmisiä liikunnallisesti osallistava, ja luontokokemuksen sisätiloissa tarjoava konsepti palvelukeskusympäristöön. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Lahden vanhusten asuntosäätiö sr:n toimipiste Palvelukeskus Onnelanpolku. Työ perustuu toimeksiantajan tarpeeseen tuottaa palvelukeskuksen asukkaille vaihtelua viriketoimintaan. Työn tekijän motiivina on kiinnostus hyvinvoinnin muotoilu ja palvelumuotoilu sekä muotoilun menetelmien monialaista hyödyntämistä kohtaan. Aihevalinnan innoituksena on halu tuottaa ja muotoilla hyvinvointia ja palveluita sellaisille kohderyhmille, joiden on itse vaikea niitä saavuttaa.

Palvelukeskus Onnelanpolun asukasohjaaja toi esiin, että asukkaista koostuva tuolijumpparyhmä kaipaa vaihtelua jumppaohjelmaansa. Samalla kävi ilmi, että asukkaat kaipaavat luontokokemuksia, kuten ohjattuja retkiä. Mahdollisuus luontoretkiin tarjoutuu kuitenkin vain harvoin. Toimeksiantajan kanssa pohdittiin, miten palvelukeskuksen asukkaille voitaisiin tuottaa luontoelämys, ja samalla tuoda vaihtelua liikuntaohjelmaan. Ratkaisuna päädyttiin videomuotoiseen palvelutuotteeseen, joka yhdistää luontokuvan ja tuolijumpan. (Salo & Kokko 2018.)

Aiheen ajankohtaisuutta lisää vanhusväestön määrän kasvu. Tilastokeskus on arvioinut, että vuoteen 2030 mennessä yli 65-vuotiaiden määrä Suomessa nousee nykyisestä 19,9 prosentista 26 prosenttiin. (SVT 2015.)

Vanhusväestön määrän kasvaessa myös toimintarajoitteisten henkilöiden määrä kasvaa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016). Tästä voi päätellä, että ikääntyneille ja toimintarajoitteisille henkilöille suunnattujen palveluiden ja tuotteiden tarve kasvaa. Ikääntymisen myötä tapahtuva toimintakyvyn heikkeneminen vaikeuttaa myös luonnossa liikkumista, ja joissain tapauksissa estää sen kokonaan. Yleiskunnon ylläpito on ikäihmisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Näistä syistä päädyttiin suunnittelemaan palvelutuotetta, joka tuo liikunnan ja luontokokemuksen hyvinvointivaikutuksia myös sellaisten ihmisten saataville, jotka eivät pääse konkreettisesti liikkumaan luonnossa.

Opinnäytetyössä on kohderyhmäkeskeinen näkökulma, ja tavoitteena on osallistaa kohderyhmää mukaan suunnitteluprosessiin. Työn tuloksena on videomuotoinen prototyyppi konseptista, jonka avulla on mahdollista tuottaa erilaisia vanhuksille suunnattuja elämyksellisiä ja liikunnallisia videoita. Työ tehdään toimeksiantajan ja kohderyhmän toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. Opinnäytetyön tuloksena syntyvää videon prototyyppiä ja konseptia voidaan kuitenkin myöhemmin kehittää ja hyödyntää laajemmin, ja suunnittelussa otetaan tämä näkökulma huomioon.

Opinnäytetyön tuloksena valmistuvan videon teknisestä toteutuksesta vastaa koulutuskeskus Salpauksen media-alan opiskelija, joka kuvaa ja editoi videomateriaalin. Kuvaajan kanssa tehdään yhteistyötä läpi koko prosessin.

### 1.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Lahden vanhusten asuntosäätiö sr:n toimipiste Palvelukeskus Onnelanpolku. Yhteyshenkilönä tilaajan puolelta toimii asukasohjaaja Päivi Salo. Lisäksi työssä haastatellaan Lahden vanhusten asuntosäätiö sr:llä työskentelevää fysioterapeutti Maria Saarista. Yhteistyössä toimii myös Onnelanpolun tuolijumppaan osallistuvia asukkaita, jotka otetaan mukaan videon suunnitteluun muun muassa ryhmähaastattelun avulla.



Kuva 1. Vasemmalla Palvelukeskus Onnelanpolku (Lahden vanhusten asuntosäätiö sr n. d.), oikealla palvelukeskuksen kerhotila

Palvelukeskus Onnelanpolussa on 130 Lahden vanhusten asuntosäätiön ikääntyville asukkaille suunnattua asuntoa. Lisäksi rakennuksessa on 94 Lahden hyvinvointikuntayhtymän tehostetun palveluasumisen asuntoa. Tässä työssä kohderyhmänä ovat Lahden vanhusten asuntosäätiö sr:n asuntojen asukkaat. Palvelukeskuksesta löytyy erilaisia palveluita, muun muassa lounaskahvila, kuntosali ja kerhotila asukkaiden käyttöön. Palvelukeskuksen asukkailla on mahdollisuus osallistua monipuoliseen viriketoimintaan. Tuolijumppaa on ohjelmassa kaksi kertaa viikossa aamupäivisin. Tuolijumppa järjestetään palvelukeskuksen kerhotilassa, ja asukkaat katsovat tuolijumppaa omatoimisesti DVD:ltä. (Onnelanpolun asukkaat 2018.)

### 1.2 Työn tavoitteet, sisältö ja rajaus

Työn tavoitteena on mahdollistaa liikunnallinen luontokokemus sisätiloissa ikäihmisille, joilla on toimintakyvyn rajoittuneisuutta. Prosessin tavoitteena on selvittää, millaisia vaiheita elämysvideon kohderyhmälähtöiseen suunnitteluun ja toteutukseen sisältyy. Työn tuloksena syntyvän videon prototyypin tavoitteena on elämyksellisyys, luontokokemus ja liikunnallisuus.

Työn sisältö voidaan jakaa neljään osa-alueeseen (kuva 2): tutkimus, suunnittelu, toteutus ja pohdinta. Eri osa-alueet toimivat jatkumona, ja todellisuudessa niitä toteutetaan limittäin. Esimerkiksi tutkimusta ja suunnittelua tehdään yhtäaikaaisesti, ja toteutusvaiheessa saadaan tutkimuksen ja suunnittelun kannalta uutta tietoa. Pohdintaosuudessa prosessin aikana saatua tietoa käydään läpi, ja tietoa voidaan käyttää pohjana mahdolliselle jatkotutkimukselle ja -suunnittelulle.



Kuva 2. Opinnäytetyön sisältö prosessikaaviona

Tutkimusosuudessa hankittiin asiakasymmärrystä tutustumalla kohderyhmään ja heidän tarpeisiinsa ja toiveisiinsa. Osuudessa kartoitettiin myös työn tarpeellisuutta tutustumalla siihen, millaisia ikääntyneille suunnattuja jumppavideoita on jo olemassa. Lisäksi tutkittiin ikääntyneille suunnattuja liikuntaa ja luontokokemusta yhdistäviä palveluita ja tuotteita.

Tutkimusosuuteen kuului myös luonnon terveysvaikutuksiin perehtyminen. Tutkimuksella pyrittiin selvittämään, onko luonnon terveysvaikutuksia mahdollista saada luontokuvan tai -videon välityksellä. Lisäksi selvitettiin millaista liikuntaa ikääntyvien pitäisi virallisten suositusten mukaan harrastaa, millaista on tuolijumppa, ja mitkä ovat tuolijumpan hyödyt.

Suunnitteluvaiheen perustana oli kohderyhmäkeskeisyys. Kohderyhmää, tässä tapauksessa Palvelukeskus Onnelanpolun tuolijumppaan osallistuvia asukkaita, pyrittiin osallistamaan mukaan suunnittelun eri vaiheissa. Osallistamista toteutettiin esimerkiksi katsomalla asukkaiden kanssa lyhyt näyte tekeillä olevasta videosta samalla voimistellen, ja keräämällä sen jälkeen heiltä palautetta.

Suunnitteluvaiheessa luotiin videon sisältökokonaisuus hyödyntämällä tutkimusosuiden tuloksia ja asukkaiden palautetta. Videolle tulevat liikkeet ja niiden järjestys testattiin. Tavoitteena oli muodostaa jumppaliikkeistä mahdollisimman monipuolinen ja sujuva kokonaisuus. Liikkeet liitettiin luontoteemaan tarinallistamalla.

Lopullinen videon käsikirjoitus työstettiin yhdessä kuvaajan kanssa. Suunnitteluosuuteen kuului myös sopivien kuvauspaikkojen kartoittaminen ja kuvausten, äänityksen sekä editoinnin suunnittelu kuvaajan kanssa. Lisäksi suunniteltiin videon roolitus ja esiintymisasut.

Toteutusosuuteen sisältyi kuvausten ja äänityksen ohjaaminen, ja kuvaajan tekemän editoinnin ohjeistus ja kommentointi. Toteutusosuudessa työskenneltiin tiiviissä yhteistyössä kuvaajan kanssa.

Valmis videon prototyyppi esiteltiin asukkaille ja toimeksiantajalle. Palvelukeskus Onnelanpolun tuolijumpparyhmäläisille järjestettiin ensi-iltatilaisuus, jossa video katsottiin ja voimisteltiin läpi yhdessä asukkaiden ja kahden asukasohjaajan kanssa. Tämän jälkeen asukkailta ja asukasohjaajilta kerättiin palautetta. Prototyyppi esitettiin myös Lahden vanhusten asuntosäätiön sotaveteraanien päivä kuntoutusryhmälle, ja liikkeiden suunnitteluvaiheessa haastatellulle fysioterapeutille. Myös heiltä saatiin palautetta.

Saatua palautetta analysoidaan pohdintaosuudessa. Lisäksi osuudessa arvioidaan prosessia kokonaisuutena ja pohditaan konseptin jatkokehittelymahdollisuuksia, tulevaisuudennäkymiä sekä mahdollisia markkinoita.

Työn tuloksena on tuotekonsepti, jota on jatkossa mahdollista kehittää. Konseptin avulla on mahdollista tuottaa erilaisia ikäihmisille suunnattuja elämyksellisiä ja liikunnallisia videoita. Työn konkreettisena tuloksena syntyi yksi prototyyppiasteinen, luontoteemainen tuolijumppavideo, josta Palvelukeskus Onnelanpolku saa DVD-tallenteen. Palvelukeskus Onnelanpolku voi hyödyntää videota asukkaiden tuolijumppassa. DVD-muoto on toimeksiantajan toive, sillä sitä tuolijumppaan osallistuvat asukkaat voivat käyttää oma-toimisesti.

Työstä rajautui pois videon tekninen toteuttaminen, kuten kuvaaminen, äänittäminen ja editointiohjelman käyttö. Teknisestä toteutuksesta vastasi media-alan opiskelija, joka oli mukana projektissa osana omia opintojaan. Pohdintaosuudessa sivutaan tuotteen kaupallistamista, mutta työhön ei kuulu varsinaista markkinointisuunnitelmaa. Työn tuloksena syntyneen videon prototyypin mahdollinen jatkokehittely ja markkinointi jäävät tämän työn ulkopuolelle.

Työllä pyritään vastaamaan pääkysymykseen: Millainen on ikäihmisille suunnattu, liikunnallisesti osallistava luontovideo? Lisäksi työn alakysymykset ovat seuraavat:

- Millaista luontokokemusta kohderyhmä kaipaa?
- Miten yhdistetään luontoelämys ja jumppa videolle?
- Millaisia tuolijumppia on jo olemassa? Millainen on hyvä tuolijumppa?
- Mitä terveyshyötyjä luontokuvien ja videoiden katsomisella on?
- Miten opinnäytetyössä syntyvää protovideota voisi tulevaisuudessa kehittää?

### 1.3 Tiedonhankintamenetelmät

#### 1.3.1 Haastattelu ja kysely

Haastattelu valittiin tiedonhankintamenetelmäksi, koska haastattelun avulla työn kohderyhmään kuuluvat henkilöt saavat tuoda esille omia mielipiteitään ja näkökulmiaan vapaasti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 205). Samalla syntyy keskusteluyhteys ja vuorovaikutussuhde kohderyhmän kanssa, ja tätä kautta asiakasymmärrys kasvaa.

Haastattelussa käytettiin strukturoidun, eli lomakehaastattelun, ja teemahaastattelun välimuotoa. Strukturoidussa haastattelussa käytetään apuna lomaketta, joten kysymysten asettelu ja järjestys on valmiiksi mietitty. Teemahaastattelussa haastattelun kulku on vapaampi, mutta käsiteltävät asiat ja kysymykset liittyvät ennalta määrättyihin aihepiireihin. (Hirsjärvi ym. 1997, 208–209.)

Ryhmähaastatteluna toteutetun tuokion aihepiireinä oli arki palvelukeskuksessa, asukkaiden liikuntatottumukset ja asukkaiden luontokokemukset. Haastattelutuokion aikana täytettiin myös kyselylomake aiheista ikään kuin keskustelun pohjaksi. Näin saatiin haastattelutilanne etenemään hyvin, ja vastaukset kaikilta osallistujilta.

Kyselylomakkeen vastausten, haastattelun ja keskustelun avulla saatiin tietoa siitä, millaista elämä palvelukeskuksessa on, millaiset ovat tuolijumppaan osallistuvien asukkaiden liikuntatottumukset nykyisin ja aiemmin elämässä, ja millaisia luontokokemuksia heillä on.

Myös prosessin keskivaiheilla asukkaita haastateltiin ryhmänä. Ensin katsottiin lyhyt, seitsemän minuutin esimerkkivideo, joka sisälsi muutaman voimisteluliikkeen ja luontokuva tulevalta protovideolta. Videon jälkeen asukkaille esitettiin muutamia kysymyksiä ja lisäksi keskusteltiin aiheesta vapaasti. Tavoitteena oli saada palautetta luontokuvan ja voimisteluohjeiden yhdistelmästä, videon teknisestä toteutuksesta, kuten äänestä ja kuvasta, sekä kuulla asukkaiden mielipiteitä ja toiveita tuolijumppavideota koskien.

Asukkaat täyttivät palautekyselyn valmiista protovideosta. Lisäksi videosta keskusteltiin ryhmässä. Keskustellen saatiin palautetta kirjallista kyselyä laajemmin. Projektin loppuvaiheessa tarjoutui tilaisuus esitellä valmista protovideota myös Lahden vanhusten asuntosäätiön sotaveteraanien päivätoiminnan ryhmälle. Heiltäkin kerättiin palautetta videosta kyselylomakkeella ja keskustellen. Näiltä kahdelta kohderyhmään kuuluvalla ryhmältä saatuja palautteita vertailtiin myös keskenään. Kyselyn vastausten, havainnoinnin ja keskusteluiden perusteella mietittiin, miten luontoteemaista tuolijumppavideota voisi tulevaisuudessa kehittää.

### 1.3.2 Asiantuntijahaastattelu

Yhtenä tiedonhankintakeinona käytettiin asiantuntijahaastattelua. Työssä haastateltiin Lahden vanhusten asuntosäätiö sr:llä työskentelevää fysioterapeutti Maria Saarista (liite 2). Fysioterapeutin kanssa käytiin läpi myös videolle tulevat liikkeet ja niiden järjestys. Läpikäymisellä haluttiin varmistaa jumppaohjelman sopiva pituus ja rakenne, sekä liikkeiden soveltuvuus ikäihmisille.

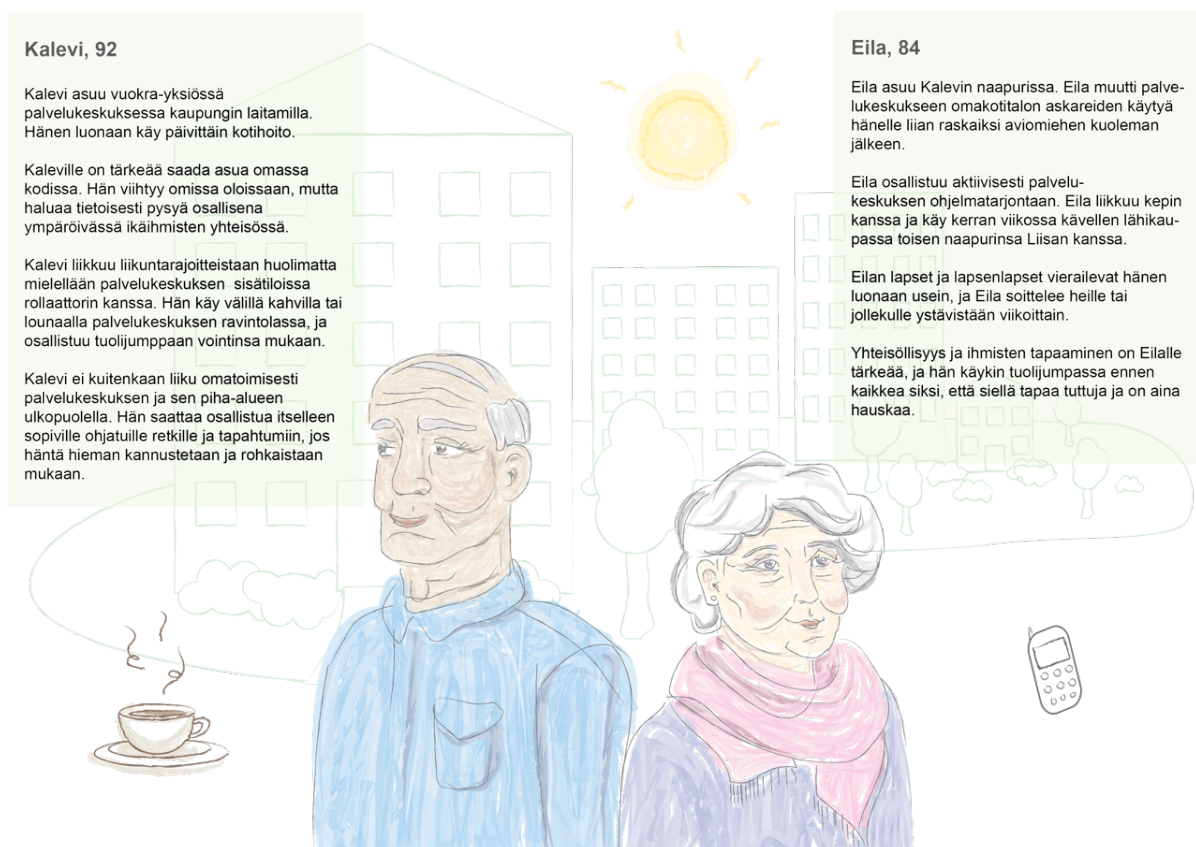
### 1.3.3 Havainnointi

Havainnoimalla kohderyhmää voidaan selvittää, miten he toimivat arjessaan ja vastaako heidän toimintatapansa sitä, miten he esimerkiksi haastattelussa kertovat toimivansa. Havainnoimalla saadaan suoraa tietoa siitä, miten kohderyhmän jäsenet toimivat heille arkisissa tilanteissa ja ympäristöissä. Toisaalta havainnoijan läsnäolo saattaa vaikuttaa tilanteiden kulkuun ja henkilöiden vuorovaikutukseen. (Hirsjärvi ym. 1997, 212–213.)

Työssä havainnoitiin, millaisia iäkkäille suunnattuja tuolijumppia on jo olemassa, ja osallistuttiin kohderyhmän nykyiseen tuolijumppaan kaksi kertaa. Jumppaan osallistumalla havainnoitiin sekä tuolijumpan sisältöä, että kohderyhmän toimintakykyä ja osallistumista. Tätä havainnoinnin lajia kutsutaan osallistuvaksi havainnoinniksi. Mukana osallistuvana havainnoijana tuolijumpissa oli videon kuvaaja. Näin päästiin hyödyntämään rinnakkaishavainnointia, eli kahden ihmisen toisistaan riippumattomia havaintoja. (Hirsjärvi ym. 1997, 214.)

Lisäksi havainnointia tehtiin lyhyen näytevideon esityksessä Onnelanpolun tuolijumpparyhmässä, sekä valmiin protovideon ensi-illoissa Onnelanpolun ryhmässä ja Lahden vanhusten asuntosäätiön sotaveteraanien päivä kuntoutusryhmässä. Havainnoimalla kohderyhmien ensireaktioita videoon, ja heidän kykyään seurata voimisteluliikkeiden ohjeistusta, saatiin paljon videon kehittämisen kannalta hyödyllistä tietoa.

Havainnoinnin ja haastattelun pohjalta luotiin asiakasprofiili (kuva 3), eli kuvaus kohderyhmästä suunnittelun työkaluksi. Asiakasprofiilissa kuvataan kaksi palvelukeskuksen kuvitteellista asukasta.



Kuva 3. Asiakasprofiili

## 1.4 Keskeiset käsitteet

### 1.4.1 Käyttäjäkeskeinen suunnittelu

Käyttäjäkeskeinen suunnittelu on suunnittelua, jossa tuotteen tai palvelun käyttäjä on keskiössä. Käyttäjäkeskeisessä suunnittelussa korostetaan asiakkaan tai kohderyhmän näkökulmaa ja kokemusta palvelusta tai tuotteesta. Käyttäjäkeskeisyydessä asiakasymmärrys eli kyky samaistua asiakkaaseen on tärkeää. (Koivisto 2011, 49.)

### 1.4.2 Konsepti, konseptisuunnittelu

Konseptisuunnittelun ja konseptin käsitteillä kuvataan tuotesuunnittelun kaltaista toimintaa, jonka tavoitteena ei kuitenkaan välttämättä ole saada tuotetta heti tuotantoon ja markkinoille. Konseptointi tarkoittaa suunnittelun päälinjojen määrittämistä, ja sen avulla voidaan valmistautua varsinaisen tuotteen toteutukseen. Eri aloilla konsepti ja konseptisuunnittelu voivat tarkoittaa hieman erilaisia asioita. (Keinonen, Andersson, Bergman, Piira & Sääskilahti 2003, 28–29.)

Muotoilussa konseptiksi kutsutaan usein kokonaisvaltaista suunnitelmaa ja mahdollisesti prototyyppiä jostakin tuotteesta. TV-tuotannossa konseptisuunnitelma tarkoittaa ohjelmaideaa, jonka ajankohta on perusteltu, kohdeyleisö määritelty ja ohjelma visuaalisesti mietitty yhtenäiseksi kokonaisuudeksi, joka vastaa johonkin tiettyyn tarpeeseen.



Tässä opinnäytetyössä yhdistyy sekä muotoilun, että TV-tuotannon määritelmä konseptista ja konseptisuunnittelusta. (Iljin 2006, 75.)

#### 1.4.3 Ikäihminen

Tässä työssä kohderyhmää kuvataan ikäihmisiksi. Eri sukupolvien näkemys ikääntymisen käsitteistä vaihtelee, ja esimerkiksi vanhus -termin käyttö voidaan kokea loukkaavaksi ikääntyneestä henkilöstä puhuttaessa. Martta Laakson ja Heini Leinosen opinnäytetyössä ”Ikääntynyt, ikäihminen, seniori vai vanhus? Eri sukupolvien näkemyksiä ikääntymisen käsitteistä” (2016) käsitellään ikääntymiseen liittyviä termejä. Laakson ja Leinosen tutkimuksessa tullaan päätelmään, jonka mukaan ikäihminen on eläkkeellä, mutta arjessaan aktiivinen ja haluaa pitää kunnostaan huolta. Vanhuksen toimintakyky mielletään heikoksi ja käsitteenä vanhus yleisesti ikääntymisen viimeistä vaihetta kuvaavaksi. Laakson ja Leinosen käsittelemistä termeistä ikäihminen vastaa parhaiten tämän työn kohderyhmää.

#### 1.4.4 Tuolijumppa

Tuolijumppa on liikuntaa, jota suoritetaan tuolia apuna käyttäen. Yleensä tuolissa istutaan jumppaliikkeiden ajan. Joissakin liikkeissä voidaan tehdä esimerkiksi seisomaanousuharjoitus, tai jokin liike voidaan tehdä kokonaan seisten, tuolia apuna käyttäen. Tuolijumpan etuna on sen soveltuvuus liikkujille, joiden toimintakyky on heikentynyt esimerkiksi iän tai sairauden myötä. (Saarinen 2018.)

#### 1.4.5 Elvyttävä luontokokemus

Luonnossa oleilu vaikuttaa ihmiseen psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. Luontokokemuksen elvyttävyyttä voi mitata kehontoimintojen kautta: luonnossa ollessa verenpaine laskee ja sydämen syke tasaantuu. Luontokokemus ”elvyttää” myös muun muassa vähentämällä stressiä ja lisäämällä aivojen alfa-aaltoja, jotka osoittavat rentoutumista. (Leppänen & Pajunen 2017, 22–23)

#### 1.4.6 Toimintakyky

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2016) mukaan toimintakyky tarkoittaa henkilön kykyä selviytyä normaaleista toiminnoista omassa arkielämässään. Toimintakykyyn vaikuttaa myös ihmisen elinympäristö, ja toimintakykyä voidaan tukea erilaisilla palveluilla. Tässä opinnäytetyössä pyritään suunnittelemaan konsepti, jolla on positiivisia vaikutuksia kaikkiin toimintakyvyn ulottuvuuksiin. Toimintakyvyn ulottuvuuksia ovat:

- Fyysinen toimintakyky, johon kuuluu esimerkiksi fyysinen kunto ja aistit.
- Psyykkinen toimintakyky, joka liittyy esimerkiksi ihmisen voimavaroihin ja mielenterveyteen.
- Kognitiivinen toimintakyky, johon kuuluu muun muassa tiedonkäsittelykyky, muisti ja hahmottaminen.

- Sosiaalinen toimintakyky, joka liittyy ihmisen vuorovaikutussuhteisiin ja osallistumiseen esimerkiksi yhteisön toimintaan. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

## 2 TAUSTATEORIAM

Opinnäytetyössä on hyödynnetty erilaisia muotoilun teorioita ja toimintatapoja. Työn aihe, luontoteemainen tuolijumppavideo, on moniulotteinen konsepti, jonka muotoilu-prosessissa hyödynnettiin tuotemuotoilun periaatteiden ohella muitakin muotoilun ja suunnittelun lajeja. Tässä luvussa selvitetään, millaisilla muotoilun kentillä työssä liikutaan, ja miten näitä kenttiä on hyödynnetty työskentelyssä.

### 2.1 Palvelumuotoilu

Palvelumuotoilu on käyttäjäkeskeistä suunnittelua, joka sekä kehittää olemassa olevia palveluita, että luo uusia innovatiivisia palveluita. Palvelumuotoilussa tuotesuunnittelun periaatteita hyödynnetään pohjana palveluiden luomisessa ja kehittämisessä. Palvelumuotoilussa havaitaan ja tulkitaan käyttäjien käyttäytymismalleja ja palveluvaatimuksia. Tavoitteena on kehittää ja tuottaa palveluja, jotka vastaavat asiakkaan tarpeeseen, ja ovat hyödyllisiä ja käyttökelpoisia. Palvelun toimittajan kannalta tavoitteena on tehokas ja erottuva palvelu. (Koivisto 2011, 55.)

Tässä työssä palvelumuotoilu on läsnä sekä luontoteemaisen tuolijumppavideon sisällössä, että sen sijoittumisessa palvelutarjontaan. Video sisältää palvelun: ohjattua liikuntaa ja luontoelämystä. Video on myös tuotteena osa palvelukeskuksen liikunta- ja virkistyspalveluita.

#### 2.1.1 Empatia ja asiakasymmärrys

Palvelumuotoilussa empatialla tarkoitetaan samaistumista asiakkaaseen tai kohderyhmään. Asiakkaan näkökulman omaksuminen, ja sitä kautta asiakasymmärryksen saaminen, on palvelumuotoilun ja empaattisen muotoilun perusta. On tärkeää tunnistaa asiakkaan maailman haasteet ja ongelmat, jotta palveluita voidaan kehittää mahdollisimman toimiviksi. (Porokuokka 2017.)

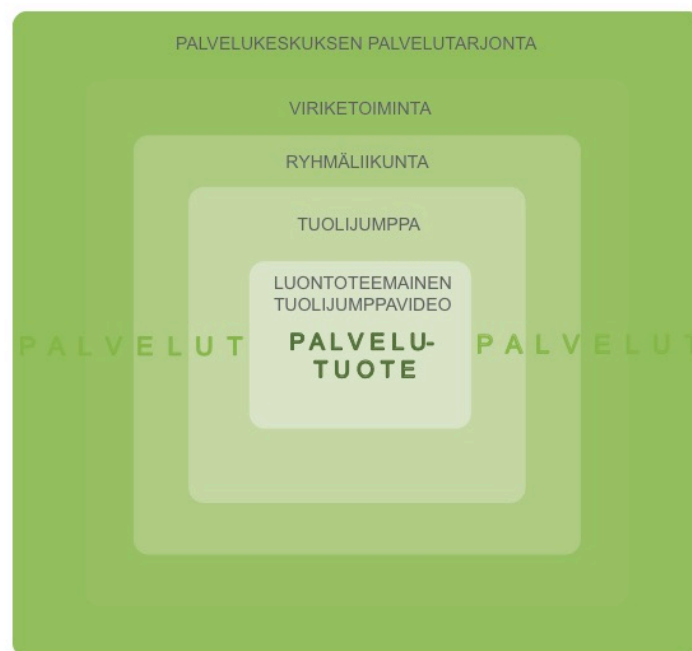
Muotoilussa asiakasymmärrystä kerrytetään tutkimalla ja testaamalla. Käyttäjätutkimuksen avulla päästään sisälle asiakkaan maailmaan. Palvelumuotoilussa tehdyt valinnat pystytään perustelemaan, valintoja ei perusteta arvailuun tai tuntemuksiin, vaan asiakasta kerättyyn tietoon ja heidän tarpeisiinsa; asiakasymmärrykseen. (Porokuokka 2017.)

Tässä työssä asiakasymmärrystä on kerrytetty tutustumalla kohderyhmään havainnoinnin, haastattelujen ja kyselyn avulla. Kohderyhmän näkökulma on pyritty ottamaan huomioon läpi koko suunnitteluprosessin. Onnelanpolun asukkailta on kerätty palautetta työstä ideointivaiheessa, prosessin keskellä ja lopuksi valmiista prototyypistä. Lisäksi asiakasymmärrystä on kerrytetty osallistumalla asukkaiden tuolijumppaan. Osallistumisen kautta on päästy mukaan yhteen asukkaiden arjen toimintoon, ja pyritty samaistumaan heidän rooliinsa jumpparyhmässä. Asukkaiden toiveet ja tarpeet ovat olleet perustana suunnittelutyössä ja heiltä saatua palautetta voidaan käyttää myös tulevaisuudessa konseptin mahdollisessa jatkokehittelyssä.

### 2.1.2 Palvelutuote, palvelupaketti

Palvelutuote on tuotteistettu palvelu. Palvelun voi tuotteistaa palvelupaketiksi, johon kuuluu ydinpalvelu ja sitä ympäröivät liitännäispalvelut. Luontoteemaisen tuolijumpan tapauksessa ydinpalvelu on liikunnallinen luontokokemus. Liitännäisosana on esimerkiksi DVD, jonka kautta palvelu välittyy kohderyhmälle. (Koivisto 2011, 58.)

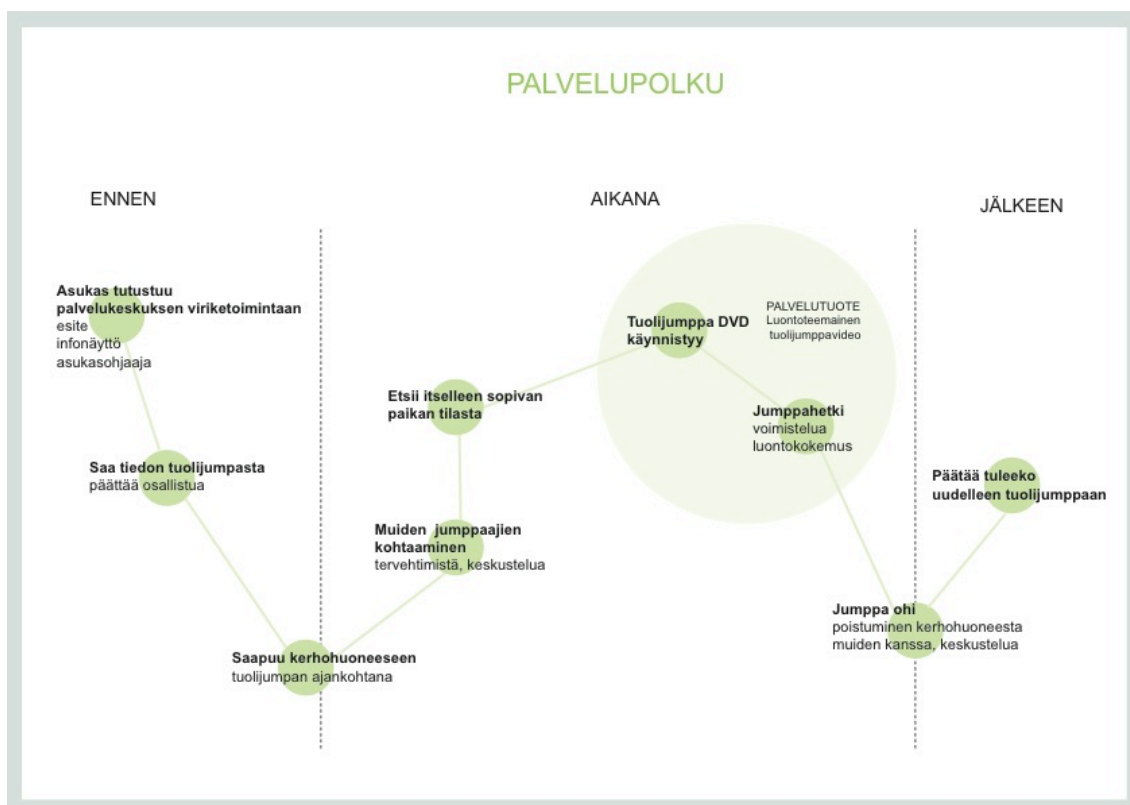
Oheisessa kuvassa (kuva 4) luontoteemainen tuolijumppa kuvataan palvelutuotteena osana Palvelukeskus Onnelanpolun palvelutarjontaa. Luontoteemainen tuolijumppa on yksi toteutusvaihtoehto tuolijumppalle, joka kuuluu palvelukeskuksen ryhmäliikuntapalveluihin. Liikunta on osa palvelukeskuksen viriketoimintaa ja viriketoiminta taas on yksi osa palvelukeskuksen monipuolisesta palvelutarjonnasta.



Kuva 4. Tuolijumppavideo osana Palvelukeskus Onnelanpolun palvelutarjontaa

### 2.1.3 Palvelupolku

Palvelupolku on palvelumuotoilun työväline. Se on visuaalinen kuvaus siitä, mitä palvelun käyttäjä havaitsee ja kokee palvelun käytön aikana. Palvelupolussa kuvataan myös esipalvelut ja jälkipalvelut, eli vaiheet varsinaisen palvelun kuluttamista ennen ja sen jälkeen. Palvelupolussa on havainnollistettu palvelun kontaktipisteet, eli palvelun hetket, joiden avulla käyttäjän palvelukokemus muodostuu. Kontaktipiste voi olla esimerkiksi mainoksen saaminen, puhelimen sovelluksen käyttöönotto tai asiakaspalvelutilanne. Kontaktipisteet suunnitellaan kokonaisuudeksi, jonka avulla pyritään muodostamaan johdonmukainen asiakaskokemus. (Koivisto 2011, 55–56.)



Kuva 5. Palvelukeskus Onnelanpolun tuolijumpan palvelupolku

Yllä olevassa kuvassa (kuva 5) on esitetty Palvelukeskus Onnelanpolun tuolijumpan palvelupolku. Palvelupolun kokonaisuus vaikuttaa siihen, päättääkö tuolijumppassa käynyt asukas osallistua uudelleen. Luontoteemainen tuolijumppavideo on palvelutuotteena osa palvelupolkua.

## 2.2 Hyvinvoinnin muotoilu

Hyvinvoinnin muotoilua tehdessä tunnistetaan mahdollisuuksia ja ongelmia järjestelmissä, ympäristöissä ja käytännöissä, ja työstetään niitä tavoitteena paremman elämän saavuttaminen. Elämänlaatua pyritään parantamaan käyttämällä suunnittelukäytäntöjä jotka pohjaavat näkemykseen, tutkimukseen, kokeilemiseen, yhteistyöhön ja osallistumiseen. (Honkonen, Keinonen & Vaajakallio 2013, 11–13.)

Opinnäytetyö lähti liikkeelle halusta tuoda luonnon hyvinvointia edistäviä vaikutuksia paremmin kaikkien saataville. Aihetta lähestyttiin mahdollisuuksien ja ongelmien tunnistamisen kautta. Kohderyhmä tunnistettiin otolliseksi, sillä useilla ikäihmisillä on toimintakyvyn heikkenemisestä johtuen ongelmia liikkua luonnossa. Tähän ongelmaan haluttiin luoda vastaus muotoilun menetelmiä hyödyntäen.

Palvelukeskus Onnelanpolun asukasohjaaja tiedosti ongelmaksi sen, että tuolijumpparyhmällä on käytettävissään vain yksi jumppavideo, eikä vaihtelua tarjoavia videoita asukasohjaajan mukaan ole ollut juurikaan saatavilla. Keskustelussa Onnelanpolun asukasohjaajan, sekä Lahden vanhusten asuntosäätiön toisen asukasohjaajan kanssa ideoi- tiin ratkaisua, jolla vastattaisiin sekä asukkaiden luontokokemusten kaipuuseen, että

tuotaisiin vaihtelua liikuntaohjelmaan. Näin päädyttiin ideaan luontoteemaisesta tuolijumppavideosta. (Salo & Kokko 2018.)

Hyvinvoinnin muotoilu tulkitsee muotoilua perinteistä vapaamuotoisemmin. Se on poikialaista ja hyödyntää monialaisia menetelmiä. Hyvinvoinnilla ei muotoilun terminä tarkoiteta pelkästään terveyden, toimeentulon ja ihmissuhteiden luomaa elämänlaatua. Yksilöllisen hyvinvoinnin kokemus on pohjimmiltaan sosiaalinen, ja siihen vaikuttaa ihmisten muotoilema ympäristö ja olosuhteet. (Honkonen ym. 2013, 11–13.)

Hyvinvoinnin muotoilun poikki- ja monialaisuus näkyy tässä työssä siten, että muotoilun menetelmin tuotetaan elämänlaadun parantamiseen tähtäävää ratkaisua sosiaali- ja terveysalan kentälle. Ratkaisun muotoilemisessa hyödynnettiin eri alojen tietotaitoa ja ammattilaisia. Tästä esimerkkinä on fysioterapeutin haastatteleminen voimisteluliikkeisiin liittyen, ja että videon kuvauksesta ja editoinnista vastasi media-alan opiskelija. Muotoilijan tehtävänä oli tässä työssä hankkia ja soveltaa tietoa ja osaamista hyvinvointia edistävän palvelun muotoilemiseksi. Luontoteemaisella tuolijumppavideolla pyritään tuomaan luontoympäristön hyvinvointivaikutuksia sisätilaan ja luomaan olosuhteet, joissa toimintakyvyltään heikentyneet voivat nauttia luonnosta aiempaa helpommin ja toiminnallisemmin.

### 2.3 Tunnelmamuotoilu

Marjo Rantasen (2016, 123) kirjassa Tunnelmamuotoilu kerrotaan, että tunnelman kokemus syntyy aistien, tunteiden ja ajattelun yhdistelmästä. Jokaisessa kokemuksessa ja kohtaamisessa vallitsee jokin tunnelma, ja me koemme tunnelman kukin omalla tavallamme. ”Tunnelmamuotoilu on oikeastaan ajatusfilosofia, joka tarjoaa ymmärtämisen, suunnittelun ja tuottamisen työkaluja ja välineitä.” Tunnelmamuotoilun voi jakaa neljään vaiheeseen:

1. Teorioiden ymmärtäminen: mistä tunnelmat ja kokemukset syntyvät.
2. Ajattelumallien ja työkalujen hyödyntäminen suunnittelussa ja kommunikaatiossa.
3. Kokemusten työstäminen työkalujen avulla.
4. Kokemusten ja halutun tunnelman tuottaminen. (Rantanen 2016, 124.)

Luontoteemaisella tuolijumppavideolla pyritään tuottamaan sisätilaan tunnelma ulkona luonnossa olemisesta. Luontokokemus ja luontoretken tunnelma syntyy muun muassa aistien, tunteiden ja muistojen avulla. Videolla pyritään stimuloimaan aisteja, erityisesti kuuloa ja näköä, mutta voimisteluliikkeiden kautta myös tuntoaistia. Tunnelman aistoutta voi lisätä liikunnan avulla saavutettava pieni hengästymisen tunne hiihtoliikkeen ja -kuvan yhteydessä. Kertojaäänäen avulla pyritään kannustamaan tunnelmaan, ja monipuolisella luontokuvalla halutaan herättää muistoja ja tunteita. Videon avulla halutaan tarjota mahdollisuus yksilölliseen tunnelman kokemukseen, mutta tuolijumppatilanteessa pyritään myös yhteisöllisyyden tunteeseen. Yhteisöllisyyden ja mukana olon tunteen lisäämiseen pyritään kertojan avulla. Kertoja puhuu videolla me -muodossa: ”Nyt lähdemmekin hiihtämään”, ”Heittelemme lumipalloja”. Ideana on välittää katsojalle

tunne yhdessä tekemisestä, ja sitä kautta helpottaa myös kontaktin ottamista muihin osallistujiin.

## 2.4 Yhteissuunnittelu

Tässä työssä on käytetty menetelmänä yhteissuunnittelua eli co-designia. Yhteissuunnittelu tarkoittaa asiakkaan tai kohderyhmän, tuotteen tai palvelun käyttäjän, ottamista mukaan suunnitteluun ja kehittämiseen (Miettinen 2011, 23). Yhteissuunnittelussa hyödynnettiin osallistavan suunnittelun periaatteita. Palvelukeskus Onnelanpolun tuolijumpparyhmään osallistuvia asukkaita osallistettiin mukaan suunnitteluun prosessin eri vaiheissa (kuva 6). Suunnitteluvaiheessa osallistuttiin asukkaiden tuolijumppaan. Jumpan jälkeen asukkaita haastateltiin ryhmänä. Haastattelun lisäksi asukkaat täyttivät myös kyselylomakkeen (liite 1). Haastattelun ja kyselyn tavoitteena oli selvittää palvelukeskuksen arjen kulkua ja asukkaiden liikunta- ja luontotottumuksia. Lisäksi asukkailta kysyttiin heidän tarpeitaan ja toiveitaan luontoteemaiselle tuolijumppalle.

Prosessin keskivaiheilla asukkaille esiteltiin lyhyt, noin seitsemän minuutin mittainen näyte tulevasta jumppavideosta. Testivideon avulla asukkaat pääsivät testaamaan tuolijumpan ja luontovideon yhdistelmää. Testivideon katselun jälkeen asukkailta pyydettiin kommentteja muun muassa videon kuvista ja äänistä. Lisäksi keskusteltiin siitä, mitä tunteita video asukkaissa herätti. Asukkailta saadut kommentit otettiin huomioon varsinaisen protovideon koostamisessa ja editoinnissa.

Kahden viikon päästä testivideon katsomisesta asukkaille järjestettiin ensi-ilta, jossa valmis videon prototyyppi katsottiin ja voimisteltiin läpi. Myös tästä videosta kerättiin katsojien palaute kyselyn (liite 3) ja keskustelun avulla. Palautteen keräämisellä selvitettiin, millainen kokemus luontoteemaisen tuolijumpan katselu oli asukkaiden mielestä, sekä mitä kehitettävää ja mitä hyvää protovideossa heidän mielestään on. Saatua palautetta voidaan hyödyntää luontoteemaisen tuolijumpan jatkokehittelyn tukena.

VAIHIE	SUUNNITTELU	KEHITTÄMINEN	VALMIS PROTO
MITÄ SELVITETÄÄN	arjen kulku tottumukset toiveet tarpeet	mielipide: äänet, kuvat tunteet tempo, ohjeistus	millainen kokemus mitä kehitettävää mitä hyvää
MITEN SELVITETÄÄN	TUOLIJUMPPAAN OSALLISTUMINEN haastattelu, kysely, havainnot	VÄLIESITYS kommentit	ENSI-ILTA palaute
MISSÄ HYÖDYNNETÄÄN	Suunnittelun pohjana	Toteutusvaiheessa	Jatkokehittelyn apuna

Kuva 6. Asukkaiden osallistaminen prosessin eri vaiheissa

### 3 TIEDONHANKINTA JA SUUNNITTELU

Videon suunnitteluprosessi alkoi tiedonhankinnalla. Tietoa haettiin niin luonnon terveysvaikutuksista, ikäihmisten liikuntatottumuksista, kuin palvelukeskus Onnelanpolun asukkaiden toiveista luontoteemaiselle tuolijumpalle. Lisäksi tehtiin kartoitus siitä, millaisia ikäihmisille suunnattuja tuolijumppavideoita Suomessa on saatavilla, sekä millaisia luontoon ja liikuntaan liittyviä palveluja iäkkäille on tarjolla.

Tässä luvussa esitellään miten liikuntasuositukset, luonnon elvyttävät vaikutukset ja asukkaiden toiveet on otettu huomioon videon suunnittelussa. Lisäksi käydään läpi luontoteemaisen tuolijumppavideon suunnitteluprosessin vaiheita.

#### 3.1 Luonnon terveysvaikutukset

Luontokokemus tukee ihmisen hyvinvointia psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. Luonto elvyttää poistamalla stressiä ja parantamalla keskittymiskykyä. Luonnon terveysvaikutuksia on tutkittu monilla tutkimuksilla 1970 -luvulta tähän päivään. Luonnon elvyttävää vaikutusta voi mitata esimerkiksi fysiologisesti. Luonnossa ollessa syke laskee noin 15-20 minuutissa. Tämä viittaa parasympaattisen, muun muassa ruoansulatuksesta vastaavan, hermoston aktivoitumiseen. Ruoansulatus siis paranee luonnonympäristössä. Myös verenpaine ja sylkeen erittyvän stressihormonin määrä laskevat. Noin neljänkymmenen viiden minuutin luontoaltistuksen jälkeen on havaittavissa positiivista muutosta muistissa ja tarkkaavaisuudessa. Aivokuvantamisen avulla on osoitettu luonnon positiivista vaikutusta psyykeen. Sen perusteella isoajojen etulohkon, niin sanotun ”huolikeskuksen”, toiminta vaimenee ihmisen oleillessa luonnossa. Usein luontokokemukseen liittyy myös yhteisöllisyyttä, ja sitä kautta sosiaalinen hyvinvointi kasvaa. (Leppänen & Pajunen, 22–26.)

Japanissa tehtyjen tutkimusten mukaan luonnossa oleilu voi edistää pitkäikäisyyttä. Tokiossa toteutetun tutkimuksen mukaan 73–88-vuotiaat olivat todennäköisemmin elossa viiden vuoden päästä, jos he asuvat puiston lähellä. Pitkäkestoisten positiivisten terveyden muutosten saavuttamiseksi luonnolle tulisikin altistua säännöllisesti. Suomalaistutkimuksen mukaan kaksi tai kolme puolen tunnin mittaista luontoaltistusta viikossa riittää merkittävien hyötyjen saavuttamiseen. Toistuvat luontoaltistukset vahvistavat muun muassa emotionaalista tasapainoa. (Leppänen & Pajunen, 23–26.)

Luonto siis vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin sekä lähes välittömästi, että pitkäkestoisesti, mikäli luontoaltistus on säännöllistä. Valitettavasti useat ikäihmiset eivät voi saada säännöllistä luontoaltistusta ainakaan perinteisesti luonnossa liikkumalla. Tästä syystä olisikin tärkeää kannustaa ikäihmisiä luontokokemusten pariin heidän toimintakykynsä mahdolliset rajoitteet huomioiden. Ikäihmiset, jotka eivät pääse retkeilemään luontoon, voisivat nauttia luonnon hyvää tekevästä vaikutuksista mahdollisuuksien mukaan asuinympäristössään, esimerkiksi kotipihassa tai sisätiloissa.



### 3.2 Luontokuvan ja luontovideon terveysvaikutukset

Myös luontokuvien ja -videoiden katselun vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu. Maantieteilijä Roger S. Ulrich tutki aihetta jo 1970-luvun loppupuolella Yhdysvalloissa. Hän havaitsi tutkimuksissaan, että luontokuvien ja -videoiden katselu aiheuttaa positiivista muutosta aivoaalloissa. Stressaantuneesta ja ahdistuneesta mielentilasta viestivät beta-aallot vaimenivat luontokuvia katsoessa. Sen sijaan rentoutumisesta kertovat alfa-aallot voimistuivat. Myös lihakset rentoutuivat ja ihon sähkönjohtokyky laski, kun koehenkilöt altistettiin luontokuvastolle. Ulrichin tutkimuksissa kehon ja aivojen positiiviset muutokset saavutettiin kolmen minuutin luontokuvien katsomisen jälkeen. Luontovideoita katsottaessa muutokset saavutettiin noin neljässä minuutissa. (Leppänen & Pajunen 2017, 22.)

Myöhemmissä tutkimuksissa on havaittu, että luonnon näkeminen sairaalaolosuhteissa voi vähentää kipulääkkeiden tarvetta ja nopeuttaa kotiutumista. Luontokuvaa ja ääntä on myös käytetty lievittämään astronauttien koti-ikävää heidän ollessaan avaruudessa. (Leppänen & Pajunen 2017, 22.)

Luontokuva voi siis todistetusti tuoda paitsi lohtua ja iloa, myös samankaltaisia hyvinvointivaikutuksia kuin konkreettinen luonnossa oleilu. Ikäihmisille räätälöidyllä, elämyksellisellä luontovideolla pyritään helpottamaan luontokokemuksen toteutumista esimerkiksi palvelukeskus- tai hoitolaitosympäristössä. Koska liikunta on tärkeä osa perinteistä luontokokemusta, halutaan liike tuoda osaksi kokonaisuutta monen tasoisille liikujille sopivan tuolijumpan muodossa.

### 3.3 Kohderyhmän liikuntatottumukset ja -tarpeet

Palvelukeskus Onnelanpolun asukkaiden liikuntatottumuksia kartoitettiin ryhmähaastattelulla ja kyselyllä, johon osallistui kuusi palvelukeskuksen tuolijumppaan osallistuvaa asukasta. Vastaajien ikä vaihteli reilusta kuudestakymmenestä vuodesta yli yhdeksäänkymmeneen vuoteen.

Kaikkia asukkaita yhdisti halu päästä liikkumaan luonnossa enemmän. Nykyisin heistä kaksi kolmasosaa ulkoilee esimerkiksi kauppareissun yhteydessä vähintään viikoittain. Yksi kolmasosa liikkuu ulkona vain muutamia kertoja vuodessa. Haastatellut käyvät tuolijumpassa kahdesti viikossa, osalla on myös muita liikunnallisia harrastuksia, kuten uintia, viikoittain. Yksi vastaajista kertoi liikkuvansa kuntosalilla tai kotona jumpaten päivittäin. Vastaajien liikuntatottumukset olivat keskenään hyvin erilaisia, mutta kaikki heistä liikkuvat arjessaan ainakin jonkin verran. (Onnelanpolun asukkaat 2018.)

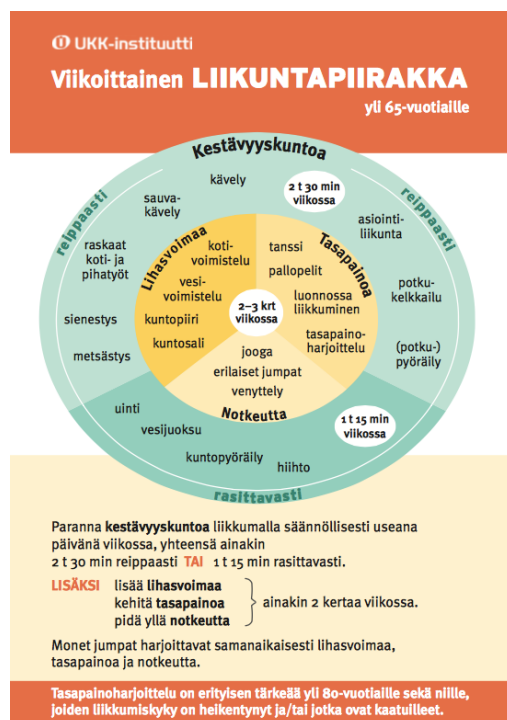
Asiantuntijahaastattelussa kävi ilmi, että fysioterapeutti Maria Saarinen kohtaa työssään Lahden vanhusten asuntosäätiöllä usein vanhuksia, jotka eivät syystä tai toisesta pääse ulkoilemaan. Varsinkin luontoon pääseminen on monille hankalaa. Lisäksi hän kohtaa jonkin verran vanhuksia, jotka eivät harrasta minkäänlaista liikuntaa. Viime aikoina on kuitenkin Saarisen mukaan ollut havaittavissa positiivista muutosta: ikäihmisten motivaatio liikuntaa kohtaan ja halu liikkua kodin ulkopuolella on kasvanut. Saarisen mukaan usein tarvittaisiin ohjattua liikuntaa ja ryhmäliikuntaa, jotta ikäihmiset saataisiin mielekkäästi liikunnan pariin. (Saarinen 2018.)

Luontoteemainen tuolijumppavideo vastaa ohjatun liikunnan tarpeeseen, sillä videon tavoitteena on mahdollistaa ohjattu liikuntahetki ilman, että liikunnanohjaajan on oltava läsnä. Tuolijumppavideo on suunniteltu erityisesti palvelukeskuksen omatoimiseen ryhmäliikuntaan sopivaksi, mutta sitä voi käyttää myös kotiooloissa.

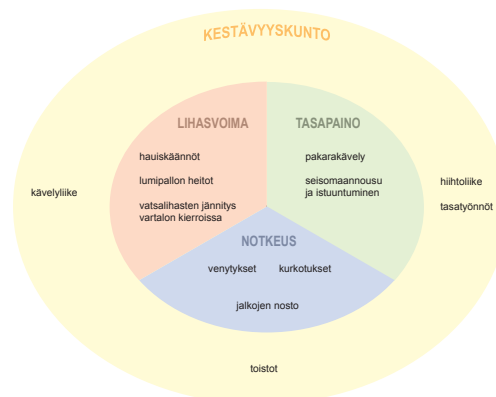
### 3.4 Ikääntyneiden liikuntatottumukset ja -suositukset Suomessa

Valtion liikuntaneuvoston Liikunta ja ikääntyminen -julkaisussa (2013) kerrotaan, että suomalaiset ikäihmiset liikkuvat monipuolisesti, mutta ainoastaan muutama prosentti eläkeläisistä liikkuu lihaskunto – ja kestävyyskuntosuositusten mukaisesti. Iäkkäiden olisi myös tärkeää harjoittaa tasapainoa, sillä säännöllinen voima- ja tasapainoharjoittelu estää tehokkaasti kaatumisia. Liikuntaneuvoston julkaisun mukaan Suomessa tapahtuu vuosittain yli 7 000 lonkkamurtumaa, joista suurin osa kaatumisen seurauksena. Kaatumisesta voi seurata liikkumisen pelkoa, toimintakyvyn heikkenemistä tai pahimmillaan sen seurauksena voi joutua pysyvästi laitoshoitoon. Myös valtion liikuntaneuvosto toi julkaisussaan esiin ikäihmisten liikuntatottumusten vaihtelevuutta. Osa vanhuksista liikkuu aktiivisesti, osa taas on hyvin passiivisia liikunnan suhteen. (Honkanen, Kalmari, Karvinen & Koivumäki 2013.)

UKK-instituutti on muokannut yli 65-vuotiaille suunnatun terveysliikuntasuosituksen liikuntapiirakaksi. Liikuntapiirakassa esitetyt viralliset suositukset on otettu videon suunnittelussa huomioon siten, että ohjelmaan on valittu liikkeitä kaikilta piirakan eri osialueilta. Näin tuolijumppavideo osaltaan tukee viikoittaisen liikuntasuosituksen täyttymistä.



PROTOVIDEON TUOLIJUMPPALIIKKEET



Kuva 7. Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65 -vuotiaille (vasemmalla) ja luontoteemaisen tuolijumpan liikkeet peilattuna liikuntapiirakan suosituksiin (oikealla). (UKK -instituutti 2017.)

Videolle tulevat jumppaliikkeet yhdistettiin kokonaisuudeksi, joka toimii ja etenee sopivassa järjestyksessä. Liikkeiden järjestyksessä kiinnitettiin huomiota siihen, että raskaita lihaskuntoliikkeitä ei tulisi useita peräkkäin, vaan rauhallisemmat ja kevyemmät liikkeet vuorottelisivat haastavampien liikkeiden kanssa. Kestävyysharjoitteet, kuten hiihto- ja kävelyliikkeet, johdattavat videota etapilta toiselle. Kestävyysharjoitteiden välissä tehdään lihasvoimaa, notkeutta ja tasapainoa harjoittavia liikkeitä pienissä erissä. Välillä myös huilataan ja tehdään esimerkiksi hengitysharjoitus.

Liikkeiden suunnittelussa hyödynnettiin Vanhustyön keskusliiton Vahvike -aineistopankkia, joka on tarkoitettu tueksi iäkkäiden ryhmä- ja viriketoiminnan järjestämiseen esimerkiksi palvelukeskuksissa ja hoivakodeissa. Vahvikkeen sivuilla olevia tuolijumppaohjeita käytiin läpi, ja niistä poimittiin sopivia liikkeitä, jotka sovellettiin ja yhdisteltiin luontoteemaan sopiviksi. (Vanhustyön keskusliitto ry n. d.)

Lisäksi videolle haluttiin laittaa pakarakävelyliike, sekä seisomaannousu- ja istuutumis-harjoitus. Nämä harjoitukset kehittävät tasapainoa ja koordinaatiokykyä, ja ovat sitä kautta hyödyllisiä kaatumisten ennaltaehkäisyssä. Näiden harjoitusten ohjeistamisessa käytettiin pohjana SUFUCA-projektin (n. d.) luomaa ohjeistusta seisomaannoususta ja istuutumisesta.

Liikkeiden ohjeistus ja järjestys käytiin läpi fysioterapeutti Maria Saarisen kanssa, ja hän piti liikkeiden keskinäistä rytmitystä ja vaihtelevaa järjestystä toimivana toteutustapana. Hänen huomioidensa perusteella ohjelmaa myös tiivistettiin, ja kokonaisuudesta päädyttiin poistamaan korkealle pään yläpuolelle suuntautuvat kurkotukset, koska sydämen yläpuolelle nousevat liikkeet eivät Saarisen mukaan välttämättä sovellu sydänsairaille.

### 3.5 Ikäihmisille suunnattujen tuolijumppavideoiden tarjonta

Tutkittaessa Suomessa saatavilla olevia tuolijumppavideoita huomattiin tarjonnan olevan melko suppea. Katsauksessa keskityttiin erityisesti iäkkäille liikkujille suunnattuihin tuolijumppavideoihin, jotka ovat digitaalisessa muodossa, esimerkiksi DVD:llä, tai katsottavissa netissä.

Suomenkielisiä DVD-tuolijumppavideoita löydettiin kaksi. Toinen löydetystä videoista on tällä hetkellä käytössä Palvelukeskus Onnelanpolun tuolijumpparyhmällä (kuva 8). Onnelanpolulla käytetään Likes-tutkimuskeskuksen kustantamaa +75 Senioreiden tuolijumppa -videota (2007). Videolla olevista kahdesta jumpasta asukkaat käyttävät vain tuolijumppaa. Seisten tehtäviä liikkeitä sisältävää toista jumppaohjelmaa osa asukkaista pitää liian haastavana. Työn aikana Onnelanpolun tuolijumppahetkeen osallistuttiin kaksi kertaa, alussa suunnitteluvaiheessa, ja uudelleen toteutusvaiheessa. Tuolijumppassa havainnoitiin sekä videon sisältöä, että asukkaiden osallistumista ja kykyä tehdä videolla opastetut liikkeet. Videolla olevan tuolijumppaosuuden kesto on 23 minuuttia, josta voimisteluosuuden kesto on noin 19 minuuttia. Onnelanpolun asukkaiden mielestä jumppa on sopivan mittainen, ja lisäksi sopivan haastava. (Onnelanpolun asukkaat 2018.)



Kuva 8. Palvelukeskus Onnelanpolulla käytössä oleva DVD (Kunnossa kaiken ikää -ohjelma 2007.)

+75 Senioreiden tuolijumppa -videolla esiintyy viisi henkilöä. Liikkeet ohjaa liikunnanohjaaja, ja mukana jumppamassa ovat iäkkäät mies ja nainen, sekä näyttelijä-laulaja Pirkko Mannola. Välillä jumppareiden taustalla käy klarinettia soittava mies. Videon roolituksessa on siis otettu huomioon katsojan mahdollisuus samaistua esiintyjiin. Mukana on lähellä kohderyhmän ikäluokkaa olevia henkilöitä, sekä miehiä että naisia. Myös kohderyhmälle tutun julkisuuden henkilön mukana olo lisää videon uskottavuutta. Video on kuvattu sisätiloissa, ja huomio on pyritty kiinnittämään esiintyjiin taustan sijasta.

Videolla liikkeet on näytetty ja ohjeistettu selkeästi, ja voimistelua rytmittää musiikki. Pirkko Mannola toimii videossa juontajana, ja antaa neuvoja terveellisistä elämäntavoista, kuten riittävästä nesteen juomisesta ja ulkoilusta. Videolla edetään reippaasti liikkeestä toiseen ja tehtävää liikettä näytetään koko ajan. Videon aluksi muistutettiin katsojia liikkeiden tekemisestä oma toimintakyky huomioiden. Onnelanpolun asukkaat tekivätkin liikkeitä kukin oman toimintakykynsä mukaan, ja asukkaat myös pitivät taukoja itselleen sopivissa kohdissa. Jossain vaiheessa jumppaa keinuttiin valssin tahtiin, ja Pirkko Mannolan johdolla myös osa Onnelanpolun asukkaista intoutui laulamaan tutun kappaleen mukana.

Asukkailta kysyttiin jumpan jälkeen mielipidettä videosta. Yhteistuumin haastateltavat vastasivat: "Jos video ei olisi hyvä, ei me täällä käytäisi." Eräs asukas toi esiin, että häntä oli aluksi nolottanut jumpata videon johdolla. Hän kuitenkin päätti jatkaa jumppaa ja on jo tottunut siihen, eikä se enää alun jälkeen ole tuntunut vaivaannuttavalta. Onnelanpolun tuolijumppassa on kautta aikain käytetty samaa videota, joten asukkaat eivät voi vertailla käyttämänsä jumppaa muihin vastaaviin videoihin. Asukkaat ovat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että vaihtelu kaksi kertaa viikossa tapahtuvaan jumppaan olisi mukavaa. (Asukkaiden ryhmähaastattelu 2018.)

Toinen löydetty suomenkielinen, vanhuksille suunnattu DVD on Audiotuotannon julkaisema Varttuneiden jumppa (2001). Varttuneiden jumpassa (kuva 9) on erilaisia lyhyitä jumppia, joista yksi on tuolijumppa.



Kuva 9. Varttuneiden jumppa (Audiotuotanto 2001) DVD

Varttuneiden jumpan tuolijumppa eroaa +75 Senioreiden tuolijumpasta paitsi huomattavasti lyhyemmällä pituudellaan, myös kuvausmiljööllään. Varttuneiden jumppa on kuvattu ulkona, keväisessä luonnossa. Tuolijumppaosuus on kuvattu talon pihapiirissä.

Varttuneiden jumpassa esiintyy liikunnanohjaaja ja kaksi iäkkäämpää jumppaajaa, mies ja nainen. Tuolijumppaosuudessa liikunnanohjaajan kanssa voimistelee naishenkilö. Videon kulku on huomattavasti tarinallisempi kuin +75 Senioreiden tuolijumpassa. Varttuneiden jumpassa erilaiset jumpat on liitetty pihapiirin kevättöihin ja sanallistettu liittymään luontoon. Tuolijumpassa käytetään mielikuvia, esimerkiksi "uida" ja kuvitellaan huojuvana kuusena olemista. Videolla näytetään myös jumppien välissä pikaisesti luontokuvaa. Pääpaino on kuitenkin edelleen jumppaliikkeissä, eikä tarinallisuus ole kokonaisvaltaista, vaan enemmänkin juontajan jutustelua osallistujien kanssa liikkeen teon aikana.

Nykyään netistä löytyy sekä maksullisia liikuntapalveluita, että vapaasti käytettävissä olevia liikuntaohjeita. Tässä työssä tehtiin pienimuotinen katsaus YouTubesta löytyviin, ilmaiseksi saatavilla oleviin tuolijumppavideoihin. YouTubesta löytyy lukuisia suomenkielisiä tuolijumppavideoita eri tekijöiltä. Osa videoista on vain muutaman minuutin mittaisia, ja ne on tehty esimerkiksi esittelemään jossain kokoontuvan tuolijumpparyhmän toimintaa. Osa videoista taas on 10-30 minuutin jumppakokonaisuuksia ohjauksineen. Vertailua varten YouTubesta etsittiin ikäihmisille suunnattuja tuolijumppavideoita. Vertailuun valittiin kolme videota, jotka vaikuttivat ammattimaisesti ohjatuilta ja suunnitelluilta tuolijumppaohjelmilta.

Vertailut videot ovat pituudeltaan noin kahdestatoista minuutista kuuteentoista minuuttiin. Kaikkia kolmea videota yhdistää se, että ne on kuvattu sisätiloissa ja niissä on taustamusiikkia. Tuolijumppa – mielen hyvinvointia eläkkeensaajalle (Eläkkeensaajien

keskusliitto EKL ry 2016) -videolla esiintyy ohjaaja ja ikäihmisistä koostuva jumpparyhmä. Videon voimisteluliikkeet etenevät reippaasti ja sisältävät useita tuolista nousemisia sekä käsien ylös vientejä, joten videon kokonaisuus voi olla haasteellinen erilaisia toimintakyvyn vajauksia omaaville ikäihmisille.

Rauhallinen tuolijumppa (Seniori365.fi 2015) -videolla esiintyy ainoastaan ohjaaja, joka tekee liikkeet selkeästi ja rauhallisesti. Kertojaääni ohjaa liikkeiden tekoa joissain osissa videota, mutta loppua kohden sanallinen ohjaus lakkaa. Fysiopoliksen julkaisemassa Seniori365 – tuolijumppa (2014) -videossa esiintyy niin ikään yksi ohjaaja, joka ohjaa reippaan ja selkeän jumppaohjelman.

Toimintakyvyn vajavuutta omaavan ikääntyneen voi olla hankalaa valita YouTuben lukuisten videoiden joukosta itselleen sopiva tuolijumppavideo. Videoissa on vaihtelua liikkeiden vaikeusasteissa, ohjauksessa sekä musiikin ja jumpan keskinäisessä rytmityksessä. Lisäksi videoiden katselu vaatii internetin ja elektroniikan käyttötaitoa.

Yhteenvedona DVD-tuolijumppien ja YouTuben tuolijumppavideoiden kartoituksesta voi päätellä, että niiden saavuttaminen omatoimisesti on toimintakyvyn vajautta omaaville ikääntyneille vaikeaa. Videoiden käytettävyys vaihtelee katsojan toimintakyvyn mukaan. Vain yhdessä videossa, Varttuneiden jumpassa (Audiotuotanto 2001), on yhdistetty tuolijumppaa luontokuvaan. Luontoon liittyviä mielikuvia on käytetty tuolijumpissa jonkin verran liikkeiden ohjausta sanallisesti tukemassa. Useimmiten on käytetty luonnossa tapahtuvaan liikunnalliseen toimintaan, kuten hiihtämiseen tai marjojen poimimiseen, liittyviä sanalistuksia liikeharjoitteen kuvauksena. Luontoon liittyviä liikkeitä ei ole kuitenkaan liitetty toisiinsa loogisina jatkumoina. Esimerkiksi hiihtoliikkeestä saatetaan hypätä suoraan uintiliikkeeseen. Tämän työn tuolijumppavideossa otetaan luontoteema huomioon kokonaisuutena, jossa voimisteluliikkeet yhdistyvät tarinan avulla toisiinsa.

### 3.6 Katsaus ikäihmisille suunnattuihin liikunta- ja luontokonsepteihin

Työssä kartoitettiin liikuntaan tai luontoon liittyviä, ikäihmisille suunnattuja hyvinvointikonsepteja sekä Lahden seudulla, että koko Suomessa. Painotus kartoituksessa oli konsepteissa, joissa nämä ominaisuudet yhdistyvät.

Palvelukeskus Onnelanpolun asukkailla on mahdollisuus osallistua viikoittain yhteiskävelylenkille palvelukeskuksen lähiympäristössä. Palvelukeskus Onnelanpolku sijaitsee Lahden keskustan tuntumassa, joten kävelylenkillä päästään nauttimaan lähinnä piha- ja kaupunkiluonnosta. Talvi-aikaan osa asukkaista kokee ulkona liikkumisen rollaattorin tai pyörätuolin kanssa hankalaksi tai jopa vaaralliseksi jäisten ja lumesta epätasaisten jalkakäytävien takia, ja joutuu siksi jättämään lenkin väliin vaikka ulkoilua kaipaisikin. Asukkaat kuitenkin kokevat, että yhteislenkkeily on sään salliessa mukavaa, ja porukassa liikkuminen laskee kynnystä osallistumiselle. (Asukkaiden ryhmähaastattelu 2018.)

Suomen luonnonsuojeluliitolla on Pappa pitkospuille, mummo marjaan -luontopäiväkonsepti, jonka tavoitteena on kannustaa ihmisiä viemään ulos ne, jotka eivät pääse retkelle luontoon itsenäisesti. Ikäihmisille ja heidän kanssaan toimiville suunnattuun konseptiin kuuluu opasmateriaali, joka sisältää luonnon hyvinvointivaikutuksiin johdattavia



harjoitteita ja tietoa. Vanhustenhoidon työntekijät ja ikääntyneiden omaiset voivat hyödyntää materiaalia luontokokemuksen toteuttamisessa, tai materiaalia voi käyttää myös itsenäisesti. Pappa pitkospuille, mummo marjaan -oppaassa on otettu huomioon myös luonnon ja fyysisen kunnon ja liikkeen yhteys. Yksi oppaan kymmenestä harjoituksesta (kuva 10) yhdistää selän taivutuksen ja taivaan katselun. Tämän kaltaista liikkeen ja luontokokemuksen yhdistelmää tavoitellaan myös tämän opinnäytetyön luontoteemaisessa tuolijumpassa. (Pajunen & Leppänen, n. d.)



### Taivutaan taivaisiin

Luonnossa tulemme liikkuneeksi helpommin kuin sisällä, ja jo siksi luontoon kannattaa lähteä. Luonto voi innoittaa meitä vetristymään myös avaran taivaansa mahdollia. Kokeillaan nyt harjoitusta, joka yhdistää taivutuksen ja taivaan.

Ehdotus: Seiso tukevasti ja ota käsillä lanteitasi kiinni. Nyt taivuta selkärankaasi varovaisesti taaksepäin. Anna myös niskan taipua mukana. Salli katseesi ja myös mielesi levätä taivaan suunnatto-muudessa. Taivas jos jokin antaa mittasuhteet arkihuolille. Kun asento väsyttää, pidä tauko ja kokeile uudestaan.

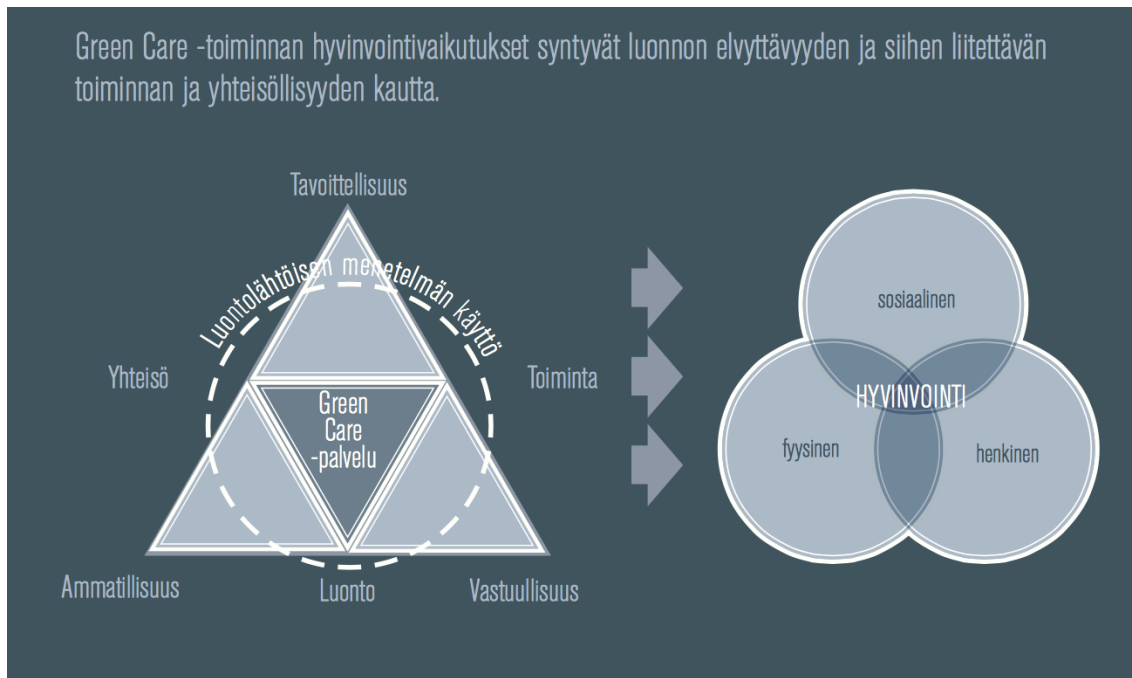
#### TIETOLASTU:

Selän taaksepäin taivuttaminen ehkäisee ja hoitaa välilevyjen pullistumia. Taivaantuijotus on arvostettu mielenharjoitus Tiibetin buddhalais-ten parissa. Mahdollisuus nähdä kauas on lisäksi ominaisuus, jota kulttuurit ympäri maailman ovat liittäneet paratiisiin.

Kuva 10. Aukeama Pappa pitkospuille, mummo marjaan -oppaasta (Pajunen & Leppänen n. d.)

Luontopäiväkonseptia on sovellettu myös sisätiloihin, esimerkiksi Espoolaisessa palvelutalo Hopeakotkassa konseptia on toteutettu ulos suuntautuvien retkien lisäksi huonon sään sattuessa sisällä pianomusiikin säestämää luontokuvaesitystä katsellen ja pullakahvia nauttien. (Suomen luonnonsuojeluliitto 2016.)

Yhtenä luonnosta saatavan hyvinvoinnin puolestapuhujana ja menetelmien kehittäjänä Suomessa toimii Green Care Finland ry, jonka tavoitteena on edistää luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käyttöä hyvinvointi- ja terveyspalveluiden osana. Green Care on ammatillista toimintaa, joka pyrkii edistämään ihmisten hyvinvointia luontolähtöisesti. Suomessa yhdistyksen tavoitteena on myös tuoda esiin toimintakyvyltään heikentyneiden oikeus luontokokemuksiin, liikuntaan ja yhteisöllisyyteen. Green Caren perustana on kolme asiaa: luonto, toiminta ja yhteisö, ja toiminnan perusedellytyksiä ovat tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. (VoiMaa! -hanke 2013.)



Kuva 11. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutusten synty (VoiMaa! -hanke 2013.)

Green Care pohjaa ekopsykologiaan, jossa ihminen nähdään osana luontoa. Ekopsykologian tavoitteena on vaalia ihmisen luontosuhdetta, ja sen mukaan ihmisen ja luonnon hyvinvoinnin välillä on yhteys. (Green Care Finland ry n. d.)

Erityisryhmien asumisessa Green Carea voidaan toteuttaa sisätiloissa, esimerkiksi eläinavusteisesti. Turussa kaupungin tuetun asumisen palveluille on ostettu viikoittaisia koiravierailuja. Hali-Koira -yrityksen toteuttamilla vierailuilla laitospäristössä asuvat ikääntyneet saavat koiran vierailulle, ja sitä kautta iloa arkeensa. Koirien avulla voidaan myös järjestää ikääntyneille kävelykouluja, joissa koira toimii innostajana liikkumiselle. (VoiMaa! -hanke 2013.)

Green Care -toiminta voidaan jakaa luontohoivaan ja luontovoimaan. Luontohoiva on julkisen sektorin hoiva- ja kuntoutuspalveluita, jotka hyödyntävät luontoa toiminnassaan. Luontovoiman palvelut taas ovat luontoa hyödyntäviä hyvinvointi-, harrastus- tai opetuspalveluita, joilla voi olla erilaisia tuottajia, ja joiden ostajana toimii usein yksityinen taho. Luontovoiman palveluntuottajilla ei ole koulutusvaatimusta sosiaali- tai terveysalalta. Green Caren toimintaan verrattaessa luontoteemainen tuolijumppavideo voisi sijoittua luontovoiman puolelle. (VoiMaa! -hanke 2013.)

Myös virtuaalista todellisuutta (Virtual Reality, VR) on hyödynnetty ikäihmisten hyvinvointipalveluiden kehittämisessä. Suomessa toimiva BetterDay Innovation startup -yhtiys hyödyntää virtuaalista todellisuutta iäkkäiden viriketoiminnassa. Yrityksen on perustanut Kiinasta Suomeen muuttanut Yina Ye. BetterDay Innovationsin tavoite on tarjota hoitolaitoksissa asuville iäkkäille lisää aktiviteetteja sisätiloissa virtuaalisen todellisuuden avulla. BetterDay Innovationsin virtuaalielämyksessä voi esimerkiksi soutaa mökki- maisemissa. Fyysisen harjoittelun lisäksi kokemus voi vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin tuomalla iloa ja muistoja mieleen. Virtuaalisen maailman tuomisessa vanhuksille on kui-



tenkin vielä haasteita, sillä VR -lasien kautta katsottava ympäristö voi aiheuttaa hui-  
mausta. BetterDay Innovations on kuitenkin saanut paljon positiivista palautetta kohde-  
ryhmältä käytännön kokeiluista. (BetterDay Innovation 2018, Heikkilä J. 2017.)

Suomessa on kokeiltu etäohjausta ikääntyneiden liikuntapalveluissa. Ikäinstituutin Vir-  
tuaalisin keinoin Voimaa vanhuuteen -hankkeen kartoituksessa esitellään kokemuksia  
ikäntyneiden etäohjattusta terveysliikunnasta. Kartoituksessa on mukana 49 eri puolilla  
Suomea toteutettua toimintaa ja hanketta vuosilta 2005–2017. Kartoituksessa mukana  
olevien hankkeiden osallistujien alaikäraja oli 65-vuotta. (Iltanen, Karvinen & Topo 2018,  
6–10.)

Etäohjattu liikunta on liikuntaa, jossa osallistujat ja ohjaaja ovat eri paikoissa ja ohjaus  
tapahtuu it-teknologian välityksellä. Yhteys ohjattavien ja ohjaajan välillä voi olla yksi-  
tai kaksisuuntaista. Yksisuuntaisessa yhteydessä vuorovaikutus tapahtuu ohjaajalta osal-  
listujien suuntaan, kun taas kaksisuuntaisessa yhteydessä vuorovaikutus on molemmin-  
puolista. (Iltanen ym. 2018, 6–12.)

Kartoituksen mukaan ikääntyneiden etäohjattua terveysliikuntaa on kehitetty Suomessa  
yli kymmenen vuoden ajan. Viime vuosina etäohjatut liikuntapalvelut ovat lisääntyneet  
ja muuttuneet pysyvämmäksi osaksi iäkkäille suunnattua toimintaa. Toiminta on muut-  
tunut hankevetoisesta kuntien, yritysten ja järjestöjen ylläpitämäksi toiminnaksi. Kartoi-  
tuksessa käy kuitenkin ilmi, että toiminnan jatkuvuus on haaste ikääntyneiden liikunnan  
etäohjauksessa. (Iltanen ym. 2018, 69.)

Kartoituksen mukaan etäohjaus on hyvä valinta liikunnanohjaukseen ikääntyneille, jotka  
asuvat pitkien välimatkojen päässä palveluista. Toimivan etäohjauksen levittämiseksi  
tarvittaisiin enemmän erilaisia monistettavia konsepteja, joita voisi käyttää useissa sa-  
man tyyppisissä ympäristöissä. Etäohjauksen kannalta olisi tärkeää, että ohjattavien kes-  
kuudesta tai ympäristöstä löytyisi vetovoimainen avainhenkilö, joka kannustaisi ja roh-  
kaisisi kohderyhmää osallistumaan. (Iltanen ym. 2018, 69–71.)

Kartoituksessa kävi ilmi, että laadukkaille liikunnanohjaustallenteille olisi kysyntää.  
Vaikka tallennetta käytettäessä ohjaaja ei voi korjata mahdollisia jumpan suoritusvir-  
heitä, on tallennetta mahdollista käyttää ryhmälle tai yksilölle sopivaan aikaan. Tallenne  
on myös taloudellinen ratkaisu verrattuna reaaliaikaiseen ohjaukseen. (Iltanen ym.  
2018, 73.)

Ikäinstituutti aikoo hyödyntää kartoituksen materiaalia Virtuaalisin keinoin Voimaa van-  
huuteen -hankkeessa, jonka tavoitteena on tuottaa iäkkäiden terveysliikuntaan liittyvää  
materiaalia digitaalisessa muodossa. Materiaalin tavoitteena on mahdollistaa iäkkäiden  
liikuntaharjoittelua ryhmässä ja itsenäisesti. Lisäksi ikäinstituutti kehittää toimintamal-  
leja, joissa painottuu ryhmätoiminta ja vertaisohjaus. Näitä toiminatamalleja voidaan  
hyödyntää etäohjatun liikunnan järjestämisessä. (Iltanen ym. 2018, 75.)

Miina Sillanpää Säätiö on aloittanut keväällä 2017 Kuu kiurusta kesään – Elinvoimaa  
luonnosta ikääntyneiden omaishoivaan 2017–2019 -hankkeen. Tätä hanketta tehdään  
yhteistyössä Suomen Luonnonsuojeluliiton, Sininauhaliiton ja Omaishoitaja-liiton

kanssa. Hankkeen tavoitteena on saada ikääntyneiden omaishoitajat ja -hoidettavat käyttämään luonnosta saatavaa hyvinvointia oman jaksamisen tukena ja voimavarana.

Hankkeen toimintamuotoina ovat vertaistukea ja voimaantumista tarjoavat Nautitaan luonnosta- ryhmät omaishoitoperheille, tarinatyöpajat joiden kautta tietoa hankkeen toiminnasta ja menetelmistä jaetaan omaishoidon parissa työskenteleville, sekä nettiin rakentuva luontosivusto. Hankkeen Nautitaan luonnosta- retkiryhmiä järjestetään ympäri Suomea kuudella paikkakunnalla vuosien 2018 ja 2019 aikana. Virtuaalisen luonnon avulla pyritään helpottamaan ikääntyneiden omaishoitajaperheiden luonnon käyttöä oman hyvinvoinnin voimavarana, sekä rohkaistaan heitä oppimaan tietotekniikkataitoja. Kuu kiurusta-kesään hankkeen esitteen mukaan Virtuaalinen luonto avautuu [www.kuu-kiurusta.fi](http://www.kuu-kiurusta.fi) -sivustolle alkuvuodesta 2019. (Miina Sillanpään säätiö 2017.)

### 3.7 Aukkaiden toiveet luontoteemaiselle tuolijumpalle

Ryhmähaastattelussa ja kyselyssä kysyttiin, millaisia hyötyjä asukkaat kokevat saavansa tuolijumpasta ja millaisia liikkeitä he toivoisivat uudelle jumppavideolle. Kaikki kuusi vastaajaa kokivat saavansa tuolijumpasta sisältöä päiväänsä. Viisi kuudesta koki myös jumpan ylläpitävän ja parantavan toimintakykyään. Myös jumpasta saatavaa yhdessäolon kokemusta pidettiin tärkeänä.

Asukkaat toivoivat mahdollisimman monipuolista jumppaa, erityisesti esiin nousi nivelten liikkuvuuden harjoittaminen, jota toivoi viisi kuudesta vastaajasta. Lisäksi lihaskunnan ylläpito ja kasvatus, tasapainoharjoitteet, venyttely ja hengitysharjoitukset olivat erityisen toivottuja. Kaikki vastaajat kokivat jumppavideon ja luontoelämyksen yhdistämisen hyväksi ideaksi.

Kysymykseen siitä, mitä asukkaat ovat tottuneet tekemään luonnossa, eniten vastauksia saivat kävely, hiihto, sienestys ja marjastus. Luonnon maisemista kaikille kuudelle vastaajalle järven ranta oli mieluinen. Puolet vastaajista pitivät mieluisena myös maalaismaisemaa, joen tai puron vartta, koivikkoa ja metsätietä. Aukkaiden vastaukset käytiin läpi videon kuvaajan kanssa, ja heille mieluisia luontopaikkoja pyrittiin ottamaan mukaan videolle monipuolisesti.

### 3.8 Elämyksellisyyttä elvyttävän luontokokemuksen periaatteilla

Leppäsen ja Pajusen (2017, 32) Terveysmetsä -kirjan mukaan irtioton kokemus on yksi tärkeä osa luontokokemuksen elvyttävyyttä. Kun mennään luontoon, halutaan pois arjen ympäristöstä ja vaikutuspiiristä. Irtioton voi kokea myös ilman maantieteellistä välimatkaa. Tärkeintä on, että mielentila muuttuu ja saadaan kokemus ”muualla olemisesta”.

Luontotuolijumppavideon yhdeksi tavoitteeksi asetettiin elämyksellisyys. Videon avulla halutaan tarjota mahdollisuus luontoelämykseen, irtiottoon, sisätiloissa. Jotta kokemus luontoon menemisestä voimistuisi, suunniteltiin jumppaliikkeet ja videon kulku maisemineen tukemaan toisiaan. Kun videolla liikutaan paikasta toiseen, myös katsojia ohjataan liikkumaan esimerkiksi tekemällä kävely- tai hiihtoliikettä tuoleissaan. Näin nähdyn

kuvan ja tehdyn toiminnon välille syntyy yhteys. Tällä pyritään saamaan katsojat paremmin mukaan näkemäänsä, ja tekemään luontokokemuksesta kokonaisvaltaisempi.

Leppäsen ja Pajusen (2017) kirjassa on käyty läpi erilaisia luontokokemuksen elvyttävyyssarvoja lisääviä asioita. Lisäksi kirjassa on harjoitteita elvyttäviin luontokokemuksiin liittyen. Luontotuolijumppavideolle sovellettiin kirjan pohjalta muun muassa seuraavia teorioita ja harjoitteita:

### 3.8.1 Metsän tervehtiminen

Leppäsen ja Pajusen (2017, 43–44.) mukaan ympäristöön saa paremman yhteyden tervehtimällä sitä. Videolla tervehtimistä ei voi suorittaa konkreettisesti koskettamalla, esimerkiksi kättelemällä, kuten kirjassa neuvotaan. Metsän sanallinen ja eleellinen tervehtiminen haluttiin kuitenkin ottaa mukaan videolle, sillä sen avulla katsoja voi ”ottaa yhteyttä” näkemäänsä luontokuvaan.

### 3.8.2 Näköala mäeltä

Kauaksi näkeminen on evolutiivisesti suotuisaa. Mahdollisuus kartoittaa ympäristöä katseella saa aikaan tunteen siitä, että tilanne on hallinnassa. Erilaisten etäisyyksien ja laajan maiseman katselu on mielenkiintoista ja rentouttaa myös silmiä. Maisemien ihailu on tiivis osa matkailukulttuuriamme, merkitsemme karttoihin näköalapaikat ja matkustamme nähdäksemme uudenlaisia maisemia. Näköalan ja terveyden suhdetta on myös tutkittu. Norjassa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että keuhko- ja sydänsairauksista toipumassa olevat potilaat tunsivat olonsa fyysisesti ja psyykkisesti paremmaksi huoneessa, jonka ikkunasta näki tunturimaiseman verrattuna huoneeseen, jonka ikkunäkymänä oli muita rakennuksia. (Leppänen & Pajunen 2017, 102–104.)

Videolla metsää ja luontoa tervehditäänkin juuri mäen päällä, kaukomaiseman edessä. Videolle kuvattiin maisemakuvaa myös korkealta lintutornista käsin. Maisemakuvaa ja lähikuvaa pyrittiin vuorottelemaan videolla, jotta kokonaisuus säilyy mielenkiintoisena.

### 3.8.3 Nuotio

Tulen merkitys ihmisen historiassa on valtava. Jo esi-isämme pitivät tulta, ja tulen teko on mahdollistanut ihmiskunnan leviämisen myös meidän pohjoisille leveyspiireillemme. Tuli on ollut välttämättömyys selviytymisen kannalta, mutta nuotiolla istuminen on luonut myös yhteisöllisyyttä ihmisten välille, tulen äärellä on puhuttu ja koettu monenlaista. Tuli ja nuotio merkitsevät monia asioita: lämpöä ja valoa hämärän keskellä, lohdullista lepohetkeä rankan retken päätteeksi, mutta toisaalta myös vastuun ottamista, itsehallintaa. Katse kiinnittyy helposti liekkeihin, ihminen keskittyy ja rentoutuu tulta katsellessa. (Leppänen & Pajunen 2017, 238–239.)

Videolla nuotiopaikka on yksi etappi retkessä, ja nuotion rätisevällä äänellä ja liekkien katselulla halutaan herättää katsojien omia retkimuistoja. Nuotio on myös kohtaamispaikka, ja videollakin kohdataan nuotiopaikalla ihmisiä.

### 3.8.4 Vesi

Vesi on elämän peruselementti, ja siksi sen merkitys on ihmiselle suuri. Leppäsen ja Pajusen (2017, 79) mukaan vesielementti lisää huomattavasti luontopaikan elvyttävyyttä. Heidän mukaansa tutkimuksissa, joissa kartoitetaan ympäristömieltymyksiä, on vesielementti vastauksissa kesto-suosikki. Tämä pätee myös Palvelukeskus Onnelanpolun asukkaille tehtyyn kyselyyn, jossa kaikki vastasivat pitävänsä järven rantaa mieleisenään ympäristönä.

Vesi kiinnittää tulen tavoin huomion itseensä automaattisesti. Veden katsominen rauhoittaa ja tasapainottaa. Veden äänet elvyttävät ja erilaiset olomuodot viestivät eri asioita: tumma, paikallaan oleva vesi voidaan kokea melankolisena, välkehtivä ja soljuva vesi taas eloisana. (Leppänen & Pajunen 2017, 79–83.)

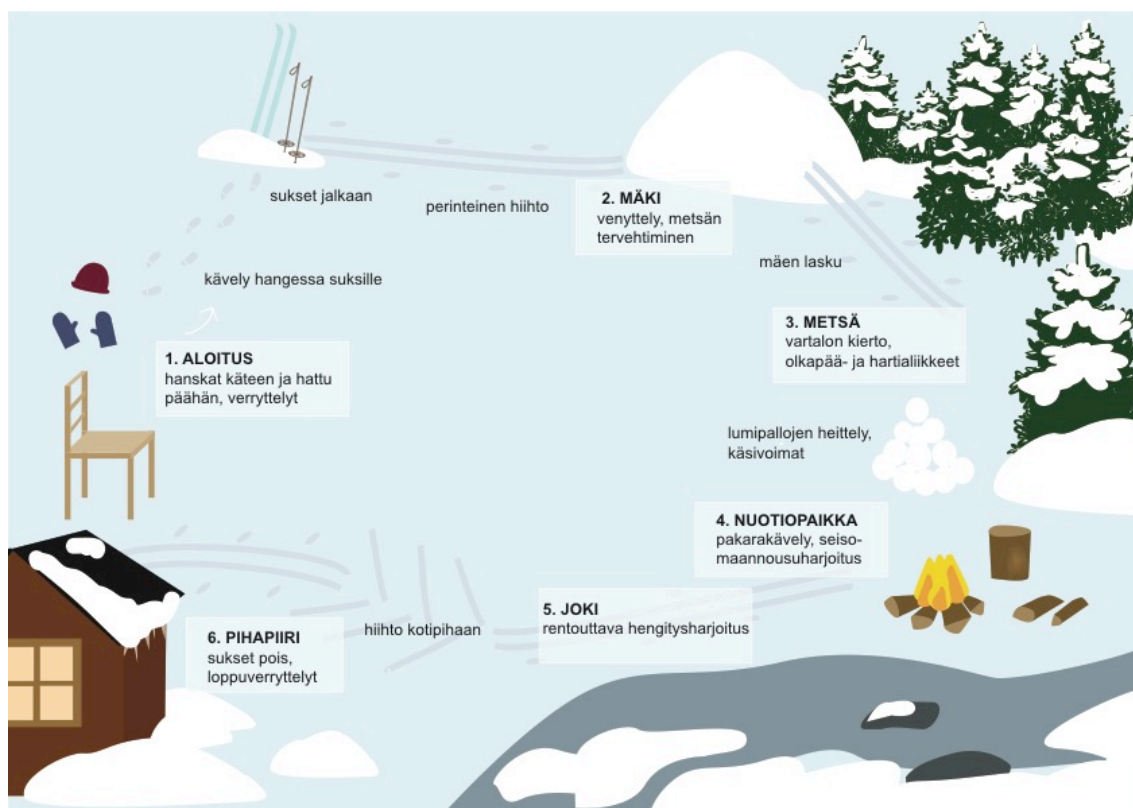
Videolla veden olomuodoista läsnä on virtaava joki ja puro, sekä lumi. Virtaavaa vettä näytetään hengitysharjoituksen yhteydessä, jossa pyritään rauhoittumaan ja keskittymään syvähengitykseen. Lumi on läsnä koko kevättalvi -teemaisen videon ajan. Leppäsen ja Pajusen (2017, 83) mukaan lumen näkeminen voi herättää lapsuusmuistoja ja lumisten olosuhteiden harvetessa lumen arvostus ja sen kaipaaminen on lisääntynyt. Videolla hiihdetään ja heitellään lumipalloja, heittäydytään leikkisäksi lumen avulla. Lisäksi katsellaan niin lumipyryä kuin kimmeltäviä hankiakin.

### 3.8.5 Kallio

Videolla jylhät kalliot yhdistettiin lihaskuntoharjoitteluun. ”Karhun voimat” hankitaan hauiskääntöjä tehden, korkealle nousevaa kallion seinämää katsellen. Kalliot mielletään vakaiksi, järkkymättömiksi ja luotettaviksi (Leppänen & Pajunen 2017, 58). Siksi ne sopivatkin hyvin voimaharjoittelun maisemiksi.

## 4 TOTEUTTAMINEN

Videon liikkeet valittiin niiden monipuolisuuden ja talviteemaan sopivuuden perusteella. Juonen aikaansaamiseksi voimisteluliikkeet tarinallistettiin ”retkeksi” (kuva 12). Juonen tavoitteena on välittää katsojille tunne mahdollisimman aidosta retkestä lähtöineen, välietappeineen ja kotiinpaluineen.



Kuva 12. Videolla tehtävä ”retki”

Videon tarina alkaa hanskojen ja hatun laittamisella, jalkojen verryttelemisellä ja suksien luokse kävelemisellä. Sitten hiihdetään perinteiseen tyyliin ja saavutaan mäelle. Mäellä tervehditään luontoa ja katsellaan maisemia. Mäeltä lasketaan suksilla metsään, jossa tehdään ylävartalon harjoitteita. Metsästä matka jatkuu nuotiopaikalle, jossa tehdään pakarakävely, sekä seisomaannousu- ja istuutumisharjoitus. Vaativan liikkeen jälkeen rentoudutaan jokea katsellen ja rauhallisesti hengitellen. Rentoutuksen jälkeen onkin aika hiihtää ”kotipihaan” jossa katsellaan pihan lintuja, tehdään vartalon hahmotusharjoitus itseä taputtelemalla ja kiitetään itseä, sekä Suomen luontoa retkestä liikkeen avulla. Liikkeiden ohjeistuksessa päädyttiin siihen, että jokainen liike näytetään videolla rauhallisesti läpi, ja sen jälkeen siirrytään luontokuvaan, jonka aikana katsojat voivat tehdä liikettä omaan tahtiin. Myös fysioterapeutin mielestä tämä ratkaisu oli toimiva (Saarinen 2018).

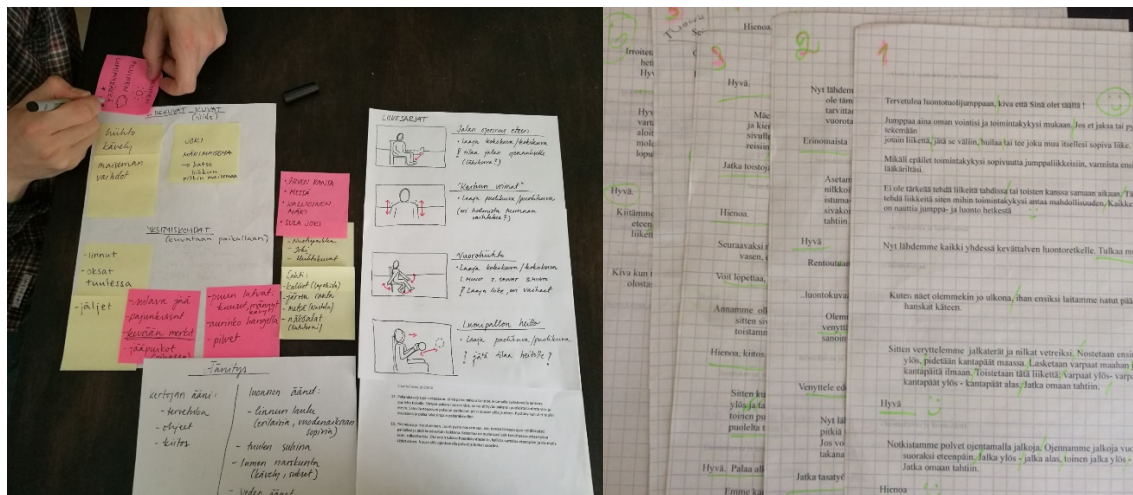
Videolla liikkeitä ohjeistavan henkilön haluttiin olevan kohderyhmän kannalta samaisuttava, joten rooliin valittiin lähellä kohderyhmän ikäluokkaa oleva henkilö. Myös videon kertojajäsenenä toimii sama henkilö, sillä myös äänen haluttiin olevan samaistuttava. Roolihenkilön vaatteet (kuva 13) valittiin havaintojen perusteella kohderyhmän

tyypillistä ulkoiluvaatetusta vastaaviksi. Vaatteissa otettiin huomioon myös rauhallinen värimaailma, erottuvuus taustasta ja liikkeiden näkyvyys.



Kuva 13. Roolihenkilön vaatetus

Varsinainen käsikirjoittaminen aloitettiin tekemällä sanallinen ohjeistus liikkeistä ja luomalla kertojan, eli liikkeiden ohjaajan vuorosanat. Vuorosanojen ympärille tehtiin yhdessä kuvaajan kanssa kuvakäsikirjoitus ja kuvaussuunnitelma. Aluksi valittiin jokaiselle videolla tehtävän retken etapille sopiva kuvauspaikka. Kuvauspaikkojen valinnassa hyödynnettiin jo valmiiksi tekijöiden tiedossa olevia luontopaikkoja, kuten Lahden alueen luontopolkuja, luonnonsuojelualueita ja retkeilykohteita. Kuvauspaikat valittiin aiemmin laaditun ”retkikartan” perusteella.



Kuva 14. Kuvausten ja äänityksen suunnittelua yhdessä kuvaajan kanssa

Ohjattujen liikkeiden väliin haluttiin monipuolista luontokuvaa, jota voimistelijat voivat katsoa liikkeitä tehdessään. Myös liikkeiden väliin tulevien kuvamateriaalien teemat mietittiin etukäteen. Esimerkiksi hiihtoliikettä tehtäessä haluttiin näyttää hiihtokuvaa, hankia ja latuja, kun taas pihapiirissä tehtävien liikkeiden väliin suunniteltiin kuvaa lintulaudan linnuista ja räystäälle muodostuneista jääpuikoista. Videolla haluttiin kokeilla myös katsojan ja videon vuorovaikutusta. Tämä toteutettiin esimerkiksi siten, että katsojien tehdessä lumipallojen heitteliikettä heidän edessä avautuu kuva, jossa lumipalloja lentelee kohti puita.



#### 4.1 Videon kuvaukset ja äänittäminen

Ennen varsinaisia kuvauksia tehtiin testikuvaukset, joissa kokeiltiin erilaisia kuvakulmia liikkeiden kuvaamiseen, liikkeiden toimivuutta videolla ja muutamia erilaisia kameroita. Testikuvausten perusteella viimeisteltiin käsikirjoitus ja kuvaus- ja äänityssuunnitelma aikatauluineen.

Liikkeitä ohjeistavan materiaalin kuvaukset aikataulutettiin tarkasti, sillä ajankohdan täytyi sopia sekä ohjaajalle, kuvaajalle että pääroolin esittäjälle. Luontokuvan osuudet päätettiin kuvata erissä säiden ja kuvauspaikkojen mukaan, ja niitä kuvaaja pystyi kuvaamaan myös omatoimisesti ennalta sovittujen aiheiden mukaan. Kuvauksia tehtiin suunnitelman mukaisesti sekä Lahden seudulla, että Keski-Suomessa. Ohjaajan rooliin kuului roolihenkilön ohjeistaminen, kuvausten suunnitelman mukaisesta etenemisestä huolehtiminen ja päätösten teko kuvakulmista.



Kuva 15. Kuvauksia ja äänitystä luonnossa

Luontoon suuntautuvien kuvausretkien yhteydessä myös äänitettiin luonnon ääniä videota varten. Äänitykset teki kuvaaja yhteisen suunnitelman perusteella. Kertojaäänet äänitettiin sisätiloihin itse rakennetussa ”studiossa” eli huoneessa, jonka akustiikkaa pyrittiin parantamaan esimerkiksi tekstiilien avulla. Tavoitteena oli vähentää huoneen kaikuuus minimiin, ja siinä onnistuttiinkin todella hyvin. Äänityksissä kuvaaja vastasi teknisestä toteutuksesta ja ohjaaja ohjasi äänitysten kulkua.

#### 4.2 Näytevideon esitys

Kun suurin osa kuvauksista ja äänityksistä oli tehty, leikattiin materiaalista näytevideo, joka esiteltiin Palvelukeskus Onnelanpolun asukkaille. Näytevideon esityksessä asukkaat pääsivät näkemään idean luontokuvan ja tuolijumpan yhdistelmästä käytännössä, ja kokeilemaan muutamaa videolle tulevaa liikettä.

Ennen näytteen esitystä voimisteltiin läpi asukkaiden normaalisti käyttämä tuolijump-pavideo. Sana uuden videon tekemisestä oli kiirinyt, ja paikalle jumppaamaan saapui 13 asukasta. Monet heistä jäivät myös näytevideon katsomisen jälkeen kommentoimaan näkemäänsä ja kokemaansa. Asukkaiden kommenteista kävi ilmi, että luontovideon ja tuolijumpan yhdistelmästä pidettiin. Erityisesti videon luontokuvat herättivät ihastusta yleisössä. Videon koettiin olevan rauhallinen ja liikkeiden ohjeistuksen selkeää. Osa

asukkaista toivoi videoon lisää rytmiä esimerkiksi musiikista. Asukkaiden antama palaute tallennettiin ja käytiin läpi yhdessä kuvaajan kanssa ennen kuin hän aloitti editoimaan varsinaista protovideota.

#### 4.3 Videon editointi

Näytevideon esityksen jälkeen prototyypin lopulliselle editoinnille oli varattu kaksi viikkoa. Asukkailta saadun palautteen jälkeen videon käsikirjoitusta hiottiin vielä yhdessä kuvaajan kanssa. Editoinnin kuvaaja teki melko itsenäisesti, aina tarvittaessa neuvoa ja mielipidettä kysyen. Editoinnin eri vaiheissa materiaalia katsottiin yhdessä läpi, ja ongelmallisiin kohtiin testattiin erilaisia ratkaisuja.

Editointivaiheessa huomattiin, että liikkeitä ohjaava kuvamateriaali ja äänitetyt ohjeistukset eivät sopineet yhteen odotetulla tavalla. Monen liikkeen kohdalla kuvamateriaalia oli liian vähän, tai se oli liian nopeatempoista verrattuna äänitettyihin ohjeisiin. Editoinnin yhteydessä saatiinkin paljon tietoa siitä, miten kuvaus- ja äänitysvaiheessa kannattaisi jatkossa toimia, jotta ylimääräiseltä työltä ja ongelmilta voitaisiin säästyä. Nyt kuvaukset ja äänitykset oli tehty osin aikataulusyistä toisistaan irrallisina kokonaisuuksina, vain käsikirjoituksen pohjalta. Jatkossa kannattaisi ensin kuvata ja editoida video, ja sen jälkeen äänittää kertojan vuorosanat lähes valmiin videomateriaalin perusteella.

Materiaalin vaihtelevan laadun ja määrän, sekä työlle varatun ajan vuoksi editoinnissa jouduttiin tekemään kompromissiratkaisuja. Videon koostamisessa koettiin tärkeimmäksi tunnelman välittyminen, ja monipuolisen sisällön testaaminen katsojilla. Jotta videolla saatiin näytettyä mahdollisimman paljon erilaisia keinoja yhdistää luontokuva ja liike, jouduttiin tarinan kulusta hieman tinkimään, ja käyttämään myös sellaisia ottoja, joissa olisi ollut parantamisen varaa. Esimerkiksi osassa liikkeitä video täytyi pysäyttää hetkeksi, jotta äänitetty ohjeistus ja kuva saatiin samaan rytmiin. Lisäksi joissain kohdauksissa käytettiin kuvamateriaalia, jossa esiintyjän katse harhaili, mutta liike näkyi hyvin. Toisaalta muutamia ei niin onnistuneita ottoja käyttämällä videoon saatiin myös huumoria. Jos videosta tehdään myöhemmin kaupallinen versio, kuvataan liikkeiden ohjeistukset uudelleen.



## 5 VIDEON PROTOTYYPPI

Valmiin videon prototyypin pituus on 23 minuuttia, joista voimistelun osuus on noin 13 minuuttia. Protovideon nimeksi valittiin ”Tuolilla luontoon”. Nimen haluttiin olevan ytimessä, selkeä ja videon sisältöä mahdollisimman hyvin kuvaava.

Prototyyppivideoon tehtiin muutamia muutoksia vielä sen ensiesityksien jälkeen, ennen DVD-version luovuttamista palvelukeskus Onnelanpolulle. Muutokset perustuivat videon esityksissä saatuihin kommentteihin ja parannusehdotuksiin, jotka olivat helppo ja nopea toteuttaa, kuten muutamien sanallisten ohjeiden muuttamiseen tai siirtämiseen videolla. Suuria muutoksia prototyyppiin ei lähdetty tekemään, vaan kehitysehdotukset ja muu palaute tallennettiin mahdollista jatkokehittelyä varten.

Palvelukeskus Onnelanpolulle luovutettavalle DVD-videolle tehtiin kannet (kuva 16). Kansissa video esiteltiin lyhyesti. Lisäksi videon kansiin, sekä itse videon alkuun, lisättiin tekijänoikeuslauseke.



Kuva 16. DVD:n kansien taitto. Vasemmalla takakansi ja oikealla etukansi.

### 5.1 Prototyypin ensi-ilta

Luontoteemaisen tuolijumppavideon prototyypin ensi-iltaan saapui seitsemän palvelukeskus Onnelanpolun asukasta ja kaksi Lahden vanhusten asuntosäätiön asukasohjaajaa. Kerhotilaan tuotiin tunnelman luomiseksi hiirenkorvilla olevia oksia, joita osallistujat saivat ottaa mukaansa esityksen päätteeksi. Oksat herättivät keskustelua kevään etenemisestä ja virittivät katsojia luontotunnelmaan. Vapaan jutustelun ja protovideon lyhyen

esittelyn jälkeen video katsottiin ja voimisteltiin yhdessä läpi (kuva 17). Samalla osallistuvia asukkaita havainnoitiin. Videon päätyttyä asukkaat täyttivät palautelomakkeen (liite 3) ja lopuksi vielä keskusteltiin yhdessä kokemuksesta.



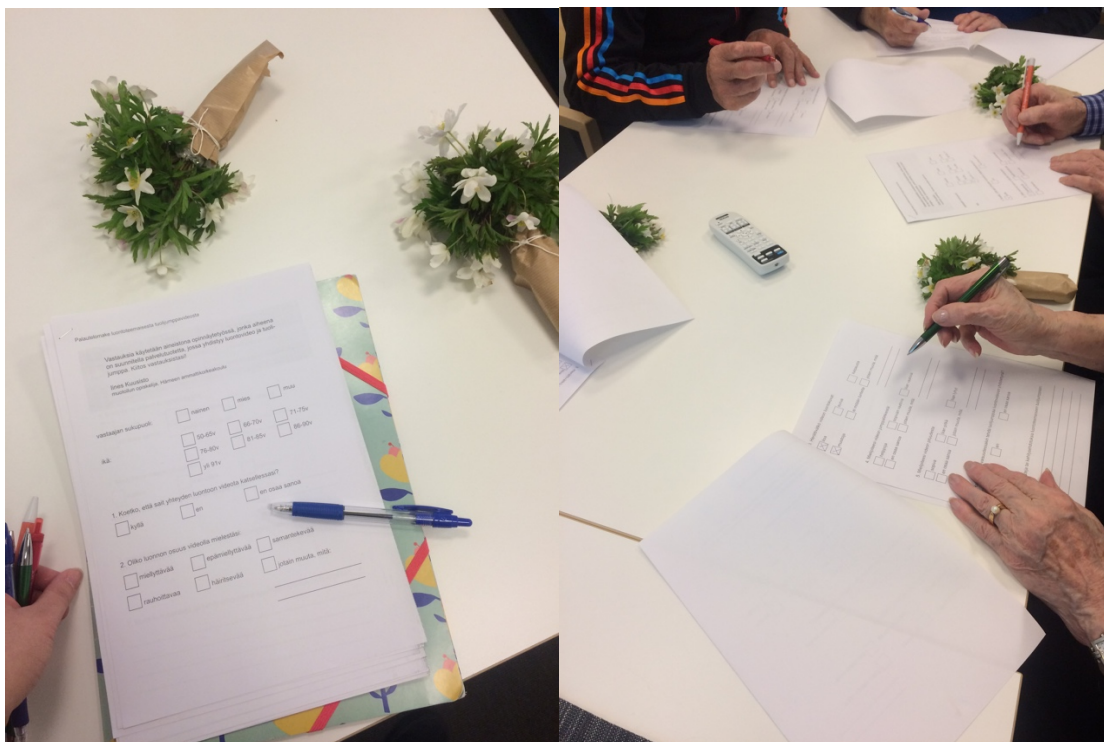
Kuva 17. Protovideon ensi-ilta Palvelukeskus Onnelanpolulla (Onnela 2018.)

Palautelomakkeiden vastauksista kävi ilmi, että kuusi seitsemästä vastaajasta koki saaneensa luontoteemaisen tuolijumpan avulla yhteyden luontoon. Kaikki vastaajat kokivat luonnon osuuden videolla miellyttävänä tai rauhoittavana. Videon luontokuvien koettiin herättäneen ennen kaikkea muistoja, esimerkiksi omista hiihtoretkeistä. Luontoteemainen tuolijumppavideo koettiin tempoltaan hitaammaksi kuin Onnelanpolulla normaalisti käytössä oleva video. Kukaan vastaajista ei kokenut luontoteemaisen tuolijumppavideon liikkeitä liian vaativiksi, vaan liikkeet koettiin sopiviksi tai helpoiksi. Videon pituus oli kaikkien vastaajien mielestä sopiva. Viisi seitsemästä vastaajasta haluaisi tulevaisuudessa tehdä tuolijumppaa luontovideoon yhdistettynä, kaksi vastaajista ei osannut sanoa.

Korjattavaa löytyi liikkeiden tekemiseen varatuista ajoista. Nyt joidenkin liikkeiden tekemiseen varattu aika oli liian pitkä ja joissain liikkeissä taas liian lyhyt. Muutaman liikkeen kohdalla oli myös epäselvyyttä siitä, milloin liikkeen voisi lopettaa, ja keskittyä vain luontokuvan katseluun. Lisäksi liikekokonaisuus, joka sisältää pakarakävelyn ja seisomaan nousun sekä istuutumisen, päätettiin editoida uudelleen ja lisätä siihen hieman uutta videomateriaalia. Kyseinen liikekokonaisuus sisälsi paljon pysäytettyjä kuvia sanallisten ohjeiden paljouden ja kuvamateriaalin vähyyden takia. Kohtauksesta haluttiin tehdä esteettisesti miellyttävämpi sekä informatiivisempi korvaamalla pysäytyskuvat liikkuvalla kuvalla. Korjaukset päätettiin tehdä ennen videon esittelemistä sotaveteraaniryhmälle ja prototyypin DVD:n luovuttamista palvelukeskus Onnelanpolulle.

## 5.2 Prototyypin esittely sotaveteraaniryhmälle

Opinnäytetyön prosessin loppuvaiheilla tarjoutui tilaisuus esitellä luontoteemaisen tuolijumppavideon protoa myös toiselle kohderyhmään kuuluvalla ryhmällä, sotaveteraanien päivä kuntoutusryhmälle. Ryhmä kokoontui Lahden vanhusten asuntosäätiön Hyvinvointikeskus Wanha Herrassa. Ryhmästä paikalla oli kahdeksan sotaveteraania osallistumassa videon katseluun. Heistä seitsemän osallistui myös katselua seuranneeseen keskusteluun ja palautekyselyn (liite 3) täyttämiseen. Sotaveteraanit käyvät Wanha Herrassa kaksi kertaa viikossa päivätoiminassa. Päivätoimintaan kuuluu henkilökohtaisia fysioterapiakäyntejä, kuntosaliharjoittelua, lounas, vaihtelevaa iltapäivätoimintaa ja ilta-päiväkahvit. (Wanha Herran sotaveteraanien päivä kuntoutusryhmä 2018.)



Kuva 18. Palautekyselyn täyttöä sotaveteraanien päivä kuntoutusryhmässä

Kyselyyn vastanneet sotaveteraanit olivat kaikki yli 90-vuotiaita. Kaikki vastanneet kokivat saaneensa luontoteemaisen tuolijumppavideon katselun myötä yhteyden luontoon. Kaikki vastanneet kokivat luonnon osuuden videolla miellyttäväksi. Lisäksi kolme vastaajaa koki luonnon osuuden rauhoittavaksi ja yksi vastaaja havainnoivaksi. Kyselyn mukaan videon luontokuvat herättivät sotaveteraaneissa iloa ja muistoja. Videon jumppaliikkeitä suurin osa vastaajista piti sopivan vaativina ja videon pituutta sopivana. Kysymyksen siitä, haluaisivatko katsojat tulevaisuudessa tehdä tuolijumppaa luontokuvaan yhdistettynä, viisi vastaajaa vastasi kyllä ja kaksi ei osannut sanoa.

## 6 ARVIOINTI JA POHDINTA

Opinnäytetyön prosessin aikana opittiin paljon työn aiheesta, sekä videon suunnittelusta ja tekemisestä. Protovideo ja sen suunnitteluprosessi toimivat hyvänä pohjana konseptin jatkekehitykselle. Lisäksi kohderyhmältä, toimeksiantajalta ja fysioterapeutilta saatu palaute ohjaa ja rohkaisee jatkamaan työskentelyä aiheen parissa. Työskentelyssä ikäihmisten kanssa tärkeimpiä taitoja olivat vuorovaikutus, empatia ja asiakasymmärrys. Näihin kaikkiin paneuduttiin työssä ja niistä karttui kokemusta, jonka arvoa ei vielä voi edes kuvata.

Opinnäytetyön prosessi oli haastava, sillä työssä astuttiin vanhustyön alueelle, josta työn tekijällä ei ole minkäänlaista ammatillista kokemusta. Prosessin alussa oltiin uuden edessä ja työskentely vaati paljon soveltamista ja taustatiedon hankintaa eri lähteistä. Prosessissa korostui monialaisen yhteistyön ja vuorovaikutuksen merkitys nykypäivän muotoilijan työssä. Opinnäytetyössä omaksuttiin erilaisia rooleja. Tutkimusosuudessa tulivat tutuiksi havainnoijan ja haastattelijan roolit. Lisäksi työssä täytyi omaksua suunnittelijan, osallistajan ja ohjaajan roolit. Muotoiluosaamista pääsi käyttämään monipuolisesti soveltaen ja koko ajan uutta oppien.

Yhteistyö protovideon kuvaajan kanssa oli haasteellista, mutta hyvin opettavaista. Prosessin aikana huomattiin, että erilaisilla näkemyksillä ja työskentelytavoilla on valtava vaikutus työskentelyyn. Keskinäisen vuorovaikutuksen toimivuuden eteen nähtiin paljon vaivaa, ja osapuolten välisen viestinnän selkeyteen jouduttiin kiinnittämään huomiota väärinkäsitysten välttämiseksi. Prosessin loppua kohden mentäessä löydettiin kuitenkin yhteisiä toimintamalleja ja työskentely alkoi sujua rutiinilla.

Prosessin aikana tehdyistä havainnoista opittiin ja saatiin yllättävääkin tietoa. Esimerkiksi protovideon ensi-illassa Onnelanpolulla havaittiin, että pienen luonnon osan, viherävien oksien, tuominen tilaan lisäsi silminnähdyn kokemuksen elvyttävyyttä. Aukkaat ilahtuivat oksista todella, ja olivat otettuja, että saivat viedä niitä mukanaan kotiin. Sovetaveteraanien kuntoutusryhmälle protovideo esiteltiin myöhemmin keväällä, ja osallistujille vietiin valkovuokkokimput. Myös valkovuokoista ilahduttiin. Luonnon ottamisen mahdollisuuksien mukaan konkreettisesti osaksi elämysvideon katselutilaisuutta siis paitsi luo tunnelmaa, myös täydentää luontokokemusta. Tosin esimerkiksi palvelukeskuksen arjessa luonnon konkreettinen mukaan ottaminen voisi arjessa olla haastavaa, jos luontoteemaista tuolijumppavideota katsottaisiin usein. Olisi kuitenkin hienoa, jos luonnon elementtejä voisi tuoda ulkoa sisälle katselutilanteeseen ainakin silloin tällöin voimistamaan luontokokemusta.



Kuva 19. Keskustelua asukkaan ja kuvaajan kanssa protovideon ensi-illassa Palvelukeskus Onnelanpolulla. (Onnela 2018.)

Sekä Onnelanpolun tuolijumpparyhmältä, että Wanha Herran sotaveteraanien ryhmältä saatiin arvokasta palautetta niin protovideon sisällöstä kuin toteutuksestakin. Videon esitysten jälkeen täytettyjen palautelomakkeiden ja keskusteluiden kautta saatiin osallistujilta muun muassa seuraavia kommentteja ja kehitysehdotuksia:

Kaipaisin rauhallista musiikkia mukaan.

Videon jumppaliikkeet olivat hitaan tuntuisia.

Tuolin ulkonäkö häiritsi videolla. Tuolin olisi voinut suunnitella teemaan sopivaksi.

Hiljaisuus on musiikkia.

Hanki kun soita ja harjuja peittää, kuuraa kylmää kun metsihin heittää, silloin mä sukseni jalkahan lyön.. Hyökkään myrskynä kuusikon sisään, vapaa ja selvä on sukseni tie. (Osallistuja mukaili Vilppu Kaukosen Hiihtäjän laulua.)

Luonto oli virkistävää.

En ole tuolijumppaaja, mutta tämä oli hyvä.

Luontokuvan osuutta protovideolla voi pitää onnistuneena, sillä kohderyhmän palautteen mukaan video toi heille iloa, ja suurin osa heistä koki saaneensa videon kautta luon-



tokokemuksen. Osalle Onnelanpolun tottuneista jumppaajista videon jumppaosuus tuntui hieman liian hidastempoiselta. Rytmikkääseen ja reippaaseen jumppaan tottuneille luontoteemainen tuolijumppa voikin näyttäytyä verkkaisena, jos sitä markkinoi ennen kaikkea kuntoliikunnan muotona. Sotaveteraanien kuntoutusryhmässä taas liikkeet koettiin sopivan haastavina ja tempo sopivana. Jotta odotukset ja videon sisältö vastaisivat toisiaan, olisi markkinoinnissa kiinnitettävä erityistä huomiota siihen, millaisen kuvan kohderyhmä videosta saa ennen sen katsomista.

Fysioterapeutti Maria Saarinen kommentoi videon olevan prototyyppinä hänen mielestään loistava. Saarisen mukaan protovideon tempo oli hidas, mutta video eteni koko ajan sujuvasti ja aika ei ehtinyt käydä pitkäksi. Myös sotaveteraanit olivat samaa mieltä. Saarisen mukaan jatkokehittelyssä vaihtelevuutta voisi lisätä tekemällä useita eri tyyliä videoita. Videoilla esimerkiksi tempo, maisema ja äänet voisivat olla erilaisia keskenään. Protovideon liikkeitä Saarinen piti helppoina tai sopivan haastavina, ja videon pituutta sopivana.

Luontoteemaisen tuolijumppavideon käytettävyyden voi arvioida olevan hyvä. Helppokäyttöinen tuolijumppavideo sopisi osaksi palveluasumisen viriketoimintaa, iäkkäiden ohjattua päivätoimintaa, ja myös ikäihmisten kotikäyttöön. Jumppavideon käyttö vaatii vain henkilön, joka osaa käynnistää videon. Videota voisi DVD:n lisäksi tuoda saataville esimerkiksi netin kautta. Videon käytettävyyttä voisi siis lisätä tekemällä saman videon useammassa formaatissa. Luontoteemainen tuolijumppavideo olisi edullinen ja monistettava ratkaisu, sillä sen katselu ei välttämättä vaadi ohjaajan läsnäoloa tai reaaliaikaista etäohjausta. Tuolijumppavideota voi kuitenkin käyttää myös ohjatussa viriketoiminnassa. Protovideon ensiesityksissä huomattiin, että uuden konseptin omaksumisen takia olisi hyvä, että ainakin videon ensimmäisellä katselukerralla tilanteessa olisi mukana myös ohjaaja. Ohjaaja voi alustaa videon sisältöä ja kannustaa mukaan liikkeisiin. Kun videon konsepti on katsojille tuttu, tai jos katsojat ovat jo tottuneita tuolijumppaajia, ei ohjaajaa välttämättä tarvita mukaan.

Videon prototyyppin katselua Palvelukeskus Onnelanpolulla seuranneessa keskustelussa asukkaiden ja asukasohjaajien kanssa puhuttiin siitä, että ikäihmisten liikuntapalveluiden haasteena on saada liikkumattomat henkilöt mukaan liikkumaan. Luontoteemaista tuolijumppaa pidettiin hyvänä vaihtoehtona henkilöille, jotka eivät muuten juurikaan harrasta liikuntaa. Elämyksellistä videota voisi markkinoida heille luontokokemus edellä. Hidastempoinen video sopisi hyvin myös aloitteleville tuolijumppaajille. Näin vähemmän arjessaan liikkuvia saataisiin innostettua liikkumaan elämyksen kautta. Luontovideon ja tuolijumpan yhdistämisessä on siis vielä kehittämistä, jotta siitä saisi sekä tottuneita liikkujia, että aloittelijoita palvelevan kokonaisuuden. Tärkeää olisi myös tutkia, miten erilaisten yleisöjen mielenkiinto pysyy yllä videon useiden toistojen myötä.

Luontoteemaisen tuolijumpan konseptia voisi tulevaisuudessa kokeilla yhdistää virtuaaliseen todellisuuteen. Virtuaalisen todellisuuden avulla käyttäjälle voisi tuottaa vielä kokonaisvaltaisemman ja aidomman tuntuksen luontokokemuksen. Myös käyttäjän ja ympäröivän virtuaalimaailman vuorovaikutus olisi vahvempaa ja sulavampaa kuin pelkällä videolla. Muutamia erilaisia virtuaalisen todellisuuden ympäristöjä testanneena voi sanoa, että VR-lasit päähän laittamalla saa todentuntuksen irtioton ympäröivästä maail-

masta. Toisaalta tämä efekti aiheuttaa yhteisöllisyyden tunteen katoamisen kokemuksesta. Luontoteemaista tuolijumppavideota voi katsella ryhmässä, ja samalla katsojat ovat vuorovaikutuksessa myös toistensa kanssa. VR-lasit päässä taas jokainen uppoutuu omaan henkilökohtaiseen kokemukseensa.

Toisaalta virtuaalinen todellisuus toisi liikunnalliseen luontokokemukseen lisää mahdollisuuksia pelillisyyteen, kun ympäristön tapahtumat voisivat muuttua käyttäjän toiminnan myötä. Palvelukeskus Onnelanpolulla viihdytään interaktiivisia pelejä Xbox -konsolilla pelaten. Erityisesti asukkaiden suosiossa ovat liikunnalliset pelit, joissa pääsee esimerkiksi keilaamaan tai kiipeilemään. Yksi luontoteemaisen tuolijumpan kehityssuunta voisikin olla pelillisuus. Varsinkin ryhmänä pelattava konsepti voisi vastata sekä liikunnan, luontokokemuksen, että yhteisöllisyyden tarpeisiin. (Onnelanpolun asukkaat 2018.)

Luontoteemaisen tuolijumpan konseptin jatkokehittelyn kannalta olisi ensiarvoisen tärkeää löytää aiheesta kiinnostuneet ja ammattitaitoiset yhteistyökumppanit niin vanhustyön, ikäihmisten liikunnan, kuin videon teknisen toteuttamisen tahoilta. Jotta konseptin saisi tuotteistettua uskottavaksi tuotteeksi, tulisi toimia tiiviissä vuorovaikutuksessa eri alojen ammattilaisten kanssa. Kohderyhmäkeskeisyys tulisi säilyttää työskentelyn perustana ja kohderyhmän osallistamista tulisi jatkaa ja laajentaa jatkokehittelyssä.

## LÄHTEET

Audiotuotanto (2001). *Varttuneiden jumppa*.

BetterDay Innovation (2018). About us. Haettu 22.4.2018 osoitteesta <http://www.betterday.io/about/>

Eläkkeensaajien keskusliitto EKL ry. (2016) Tuolijumppa – mielen hyvinvointia eläkkeensaajalle. YouTube -video. Haettu 22.4.2018 osoitteesta <https://www.youtube.com/watch?v=CUfP-RttxvM&t=624s>

Fysiopolis (2014) Seniori 365 – tuolijumppa. YouTube -video. Haettu 22.4.2018 osoitteesta [https://www.youtube.com/watch?v=o8N\\_NZwn5ps](https://www.youtube.com/watch?v=o8N_NZwn5ps)

Green Care Finland ry. (n. d.) Ekopsykologia teoriaperustana. Haettu 20.4.2018 osoitteesta <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>

Heikkilä, J. (2017) Kiinasta muuttanut Yina kehittää Suomen senioreille virtuaalielämyksiä: ”Moni ihastunut”. Haettu 22.4.2018 osoitteesta <https://www.mtv.fi/lifestyle/digi/artikkeli/kiinasta-muuttanut-yina-kehittaa-suomen-senioreille-virtuaalielämyksia-moni-ihastunut/6309028#gs.LMawsFQ>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (1997) *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi

Honkanen, A., Kalmari, P., Karvinen, E. & Koivumäki K. (2013) Liikunta ja ikääntyminen – liikkeellä voimaa vuosiin. *Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:5*. Haettu 8.4.2018 osoitteesta: [https://www.aivoliitto.fi/files/1423/Liikkeella voimaa vuosiin julkaisu www2.pdf](https://www.aivoliitto.fi/files/1423/Liikkeella%20voimaa%20vuosiin%20julkaisu%20www2.pdf)

Honkonen, J., Keinonen, T. & Vaajakallio, K. (2013) *Hyvinvoinnin muotoilu*. Helsinki: Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu, Aalto Arts Books

Iljin, J. (2006) Mitä on konseptisuunnittelu? Inkinen, S., Karkulehto, S., Mäenpää, M. & Timonen, E. (toim.) *Minne matka, luova talous?* Pello: Rajalla. 75–103.

Iltaanen, S., Karvinen, E. & Topo, P. (2018) *Kokemuksia iäkkäiden etäohjatuista terveysliikunnasta – Virtuaalisin keinoin Voimaa vanhuuteen -hankkeen kartoitus*. Ikäinstituutin julkaisu. Haettu 23.4.2018 osoitteesta [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/02/Virtuaalisesti-voimaa-vanhuuteen-raportti www.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/02/Virtuaalisesti-voimaa-vanhuuteen-raportti%20www.pdf)

Keinonen, T., Andersson, J., Bergman, J., Piira, S. & Säaskilahti, M. (2003) Mitä konseptisuunnittelu on? Teoksessa T. Keinonen & V. Jääskö (toim.) *Tuotekonseptointi*. Helsinki: teknologiateollisuus, 9–47.

Koivisto, M. (2011) Palvelumuotoilun peruskäsitteet. Teoksessa S. Miettinen (toim.) *Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen*. Helsinki: Teknologiateollisuus Oy Teknova Oy 43–59.



Kunnossa kaiken ikää -ohjelma (2007). *75+ Senioreiden tuolijumppa*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES

Laakso, M. & Leinonen, H. (2016) *Ikääntynyt, ikäihminen, seniori vai vanhus? Eri sukupolvien näkemyksiä ikääntymisen käsitteistä*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Karelia-Ammattikorkeakoulu. Haettu 15.4.2018 osoitteesta: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016112517480>

Lahden vanhusten asuntosäätiö sr (n. d.) Palvelukeskus Onnelanpolku. Haettu 13.3.2018 osoitteesta <http://www.lvas.fi/onnelanpolku>

Leppänen, M. & Pajunen, A. (2017) *Terveysmetsä – tunnista ja koe elvyttävä luonto*. Helsinki: Gummerus.

Miettinen, S. (2011) *Palvelumuotoilu – yhteissuunnittelua, empatiaa ja osallistumista*. Teoksessa S. Miettinen (toim.) *Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen*. Helsinki: Teknologiainfo Teknova Oy 21-41.

Miina Sillanpään säätiö (2017) *Kuu kiurusta kesään*. Nettisivu. Haettu 24.4.2018 osoitteesta <https://www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/kuu-kiurusta-kesaan/>

Miina Sillanpään säätiö (2017) *Kuu kiurusta kesään – elinvoimaa luonnosta ikääntyneiden omaishoivaan 2017-2019*. Esite. Haettu 24.4.2018 osoitteesta <https://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2018/01/Kuu-kiurusta-esite-2017-netti.pdf>

Onnela, H-S. (2018.) Kuvia protovideon ensi-illasta Palvelukeskus Onnelanpolulla.

Pajunen, A. & Leppänen, M. (n. d.) *Pappa pitkospuille, mummo marjaan – opas ikäihmisten luontopolulle*. Suomen Luonnonsuojeluliiton julkaisema opas. Haettu 20.4.2018 osoitteesta [https://www.sll.fi/ajankohtaista/pappa-pitkospuille/pappapitkospuille\\_opas.pdf](https://www.sll.fi/ajankohtaista/pappa-pitkospuille/pappapitkospuille_opas.pdf)

Porokuokka, J. (2017) Webinaari: Palvelumuotoilu, Laurea AMK. Esitys palvelumuotoilun perusajatuksista. YouTube -video. Haettu 8.1.2018 osoitteesta: <https://www.youtube.com/watch?v=ix77A6fUFYg>

Rantanen, M. (2016) *Tunnelmamuotoilu*. Helsinki: Talentum Pro

Seniori365.fi (2015) Rauhallinen tuolijumppa. YouTube -video. Haettu 22.4.2018 osoitteesta <https://www.youtube.com/watch?v=LM6Ka6hCZCs&t=784s>

SUFUCA -projekti (n.d.) Seisomaan nousu tuolilta ja istuutuminen tuolille. Haettu 1.2.2018 osoitteesta [http://www.sufuca.fi/fi/p\\_getting\\_up\\_from\\_chair\\_fi.html](http://www.sufuca.fi/fi/p_getting_up_from_chair_fi.html)

Suomen luonnonsuojeluliitto (2016). Luontoilla ikä kaikki. Verkkouutinen. Haettu 21.4.2018 osoitteesta <https://www.sll.fi/ajankohtaista/verkkouutiset/luontoilla-ika-kaikki>

Suomen virallinen tilasto (SVT). (2015) Väestöennuste. Verkkojulkaisu. Haettu 13.3.2018 osoitteesta: [http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn\\_2015\\_2015-10-30\\_tie\\_001.fi.html](http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001.fi.html)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2015) Toimintakyvyn ulottuvuudet. Haettu 13.3.2018 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2016) Mitä toimintakyky on? Haettu 13.3.2018 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2016) Iäkkäiden toimintakyky. Haettu 13.3.2018 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky>

UKK -instituutti (2017). Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65 -vuotiaille. Haettu 20.3.2018 osoitteesta [http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka\\_yli\\_65-vuotiaalle](http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaalle)

Vanhustyön keskusliitto ry (n.d.) Jumbpaohjeita. Haettu 1.2.2018 osoitteesta <https://www.vahvike.fi/fi/liikunta/aihe/tuolijumbpa>

VoiMaa! -hanke (2013.) Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care. Haettu 23.4.2018 osoitteesta <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

Haastattelu- ja keskustelulähteet:

Onnelanpolun asukkaat. (2018) Asukkaiden ryhmähaastattelu 8.3.2018. Lahden vanhusten asuntosäätiön Palvelukeskus Onnelanpolku.

Saarinen, M. (2018) Fysioterapeutin haastattelu 16.3.2018, Lahden vanhusten asuntosäätiön Hyvinvointikeskus Wanha herra.

Salo, P. & Kokko, M. (2018) Keskustelu asukasohjaajien kanssa 29.1.2018, Lahden vanhusten asuntosäätiön Palvelukeskus Onnelanpolku.

Wanha Herran sotaveteraanien päivä kuntoutusryhmä. (2018) Keskustelu 8.5.2018 luontoteemaisen tuolijumpan protovideon katsomisen yhteydessä. Lahden vanhusten palvelusäätiön Hyvinvointikeskus Wanha Herra.

## KYSELYLOMAKE

Kysely Palvelukeskus Onnelanpolun tuolijumppaan osallistuville asukkaille

8.3.2018

Kyselyn vastauksia käytetään aineistona opinnäytetyössä, jonka tavoitteena on suunnitella palvelutuote, joka tuo liikunnallisen luontoelämyksen sisätiloihin yhdistämällä tuolijumpan ja luontovideon. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5-10 minuuttia.

vastaajan sukupuoli:

☐

nainen

☐

mies

☐

muu

ikä:

☐

50-65v

☐

66-70v

☐

71-75v

☐

76-80v

☐

81-85v

☐

86-90v

☐

yli 90v

1. Oletko nuorena ja työikäisenä liikkunut luonnossa:

☐

päivittäin

☐

viikoittain

☐

muutaman kerran kuussa

☐

kerran kuussa

☐

muutaman kerran vuodessa

☐

harvemmin kuin kerran vuodessa

2. Kuinka usein nykyisin liikut luonnossa:

☐

päivittäin

☐

viikoittain

☐

muutaman kerran kuussa

☐

kerran kuussa

☐

muutaman kerran vuodessa

☐

harvemmin kuin kerran vuodessa

☐

en koskaan

3. Kuinka usein nykyisin käyt ulkona (esim. kauppareissulla tai kävelyllä) :

<input type="checkbox"/> päivittäin	<input type="checkbox"/> viikoittain	<input type="checkbox"/> muutaman kerran kuussa
<input type="checkbox"/> kerran kuussa	<input type="checkbox"/> muutaman kerran vuodessa	
<input type="checkbox"/> harvemmin kuin kerran vuodessa	<input type="checkbox"/> en koskaan	

4. Mitä olet tottunut tekemään luonnossa (voit valita useampia kohtia) :

<input type="checkbox"/> marjastus	<input type="checkbox"/> metsästys	<input type="checkbox"/> hiihto
<input type="checkbox"/> sienestys	<input type="checkbox"/> retkeily	<input type="checkbox"/> kävely
<input type="checkbox"/> kalastus	<input type="checkbox"/> metsätyöt	<input type="checkbox"/> muuta, mitä?
		_____
		_____

5. Millainen luonnonmaisema on sinulle mieluisin (valitse 1-3):

<input type="checkbox"/> männikkö	<input type="checkbox"/> lehto	<input type="checkbox"/> kallioinen maasto
<input type="checkbox"/> kuusimetsä	<input type="checkbox"/> järven ranta	<input type="checkbox"/> niitty
<input type="checkbox"/> koivikko	<input type="checkbox"/> meren ranta	<input type="checkbox"/> joen tai puron varsi
<input type="checkbox"/> metsätie	<input type="checkbox"/> maalaismaisema	<input type="checkbox"/> muu, mikä?
		_____
		_____

6. Mitä koet saavasi videotuolijumpasta (voit valita useamman vaihtoehdon):

<input type="checkbox"/> toimintakyvyn ylläpitoa	<input type="checkbox"/> sisältöä päivään
<input type="checkbox"/> toimintakyvyn paranemista	<input type="checkbox"/> muuta, mitä?
<input type="checkbox"/> yhdessäoloa	_____
<input type="checkbox"/> iloa	_____

7. Mitä harjoituksia toivot uuden videon sisältävän (voit valita useampia):

☐

lihaskunnon ylläpito ja kasvautus

☐

vartalonhahmotus

☐

nivelten liikkuvuus

☐

hengitysharjoitukset

☐

tasapainoharjoitteet

☐

rentoutusharjoitukset

☐

venyttely

☐

muuta, mitä?

---

---

Jos mahdollista, haluatko kokea jumppavideon katsomisen kautta myös luonto-elämyksen:

☐

kyllä

☐

ei

☐

en osaa sanoa

Muita kommentteja:

---

---

---

---

Kiitos vastauksistasi!

lines Kuusisto  
muotoilun opiskelija, Hämeen ammattikorkeakoulu

## HAASTATTELUKYSYMYKSET

Fysioterapeutti Maria Saarinen 16.3.2018

Kauanko olet ollut alalla? Kauanko olet työskennellyt Lahden vanhusten asuntosäätiöllä?

Mikä on tuolijumpan tarkoitus ja kenelle tuolijumppa sopii parhaiten?

Mitä iäkkäille suunnatussa jumppaohjelmassa tulee ottaa erityisesti huomioon?

Mitkä liikkeet ovat erityisen hyviä, ja onko joitain liikkeitä joita tulisi välttää?

Kohtaatko työssäsi ikääntyneitä, jotka eivät syystä tai toisesta pääse luontoon tai ulkoilemaan? Kohtaatko vanhuksia, jotka eivät harrasta liikuntaa arjessaan lainkaan?

Kuinka paljon tuolijumpan ohjaamisessa käytetään videoita? Onko jotain tiettyä videota, jota Lahden vanhusten asuntosäätiöllä käytetään?

Mitä mieltä olet tuolijumpan ja luontokuvan tai muun elämyksellisen videomateriaalin yhdistämisestä?

Täytyykö jumppavideolla mielestäsi näyttää koko ajan liikettä reaaliaikaisesti, vai voiko jumppaliikkeen käydä ohjeistuksineen läpi ja näyttää sitten luontokuvaa, jota katsellessa liikettä voi tehdä omaan tahtiin tai kertojaäänien ohjaamana?

Näetkö, että tuolijumpan ja luontovideon tai muun elämysvideon yhdistelmä sopisi myös muistisairaiden käyttöön? Millaisia muutoksia muistisairaiden videoon tulisi tehdä?

## PALAUTELOMAKE

Palautelomake luontoteemaisesta tuolijumppavideosta

Vastauksia käytetään aineistona opinnäytetyössä, jonka aiheena on suunnitella palvelutuotetta, jossa yhdistyy luontovideo ja tuolijumpi. Kiitos vastauksistasi!

lines Kuusisto

muotoilun opiskelija, Hämeen ammattikorkeakoulu

vastaajan sukupuoli:

☐

nainen

☐

mies

☐

muu

ikä:

☐

50-65v

☐

66-70v

☐

71-75v

☐

76-80v

☐

81-85v

☐

86-90v

☐

yli 91v

1. Koetko, että sait yhteyden luontoon videota katsoessasi?

☐

kyllä

☐

en

☐

en osaa sanoa

2. Oliko luonnon osuus videolla mielestäsi:

☐

miellyttävää

☐

epämiellyttävää

☐

samantekevää

☐

rauhottavaa

☐

häiritsevää

☐

jotain muuta, mitä:

---



---

3. Herättivätkö videon luontokuvat:

☐ iloa☐ surua☐ kaipausta☐ muistoja☐ ei mitään tunteita☐ jotain muuta, mitä:

---

---

4. Mielipiteesi videon jumppaliikkeistä:

☐ helppoja☐ sopivan vaativia☐ liian vaativia☐ en osaa sanoa☐ jotain muuta, mitä:

---

---

5. Mielipiteesi videon pituudesta:

☐ sopiva☐ liian pitkä☐ liian lyhyt☐ en osaa sanoa☐ jotain muuta, mitä:

---

---

6. Haluaisitko tulevaisuudessakin tehdä tuolijumppaa luontovideoon yhdistettynä?

☐ kyllä☐ en☐ en osaa sanoa

7. Muita kommentteja tai kehitysehdotuksia luontoteemaiseen tuolijumppaan:

---

---

---

---



